محمد جازع حريصي

أزمتنا العاطفية

التوتر والسكون

أثر

أزمتنا العاطفية

أزمتنا العاطفية

التوتر و السكون

محمد جازع حريصي



أزمتنا العاطفية

محمد جازع حريصي

الطبعة الأولى 1445 / 2024

ISBN: 978-603-04-5331-3

المملكة العربية السعودية - الدمام

مصر - القاهرة

مدينة نصر، شارع مكرم عبيد

www.darathar.net

info@darathar.net



المحتوى

إهداء إلى الأنثى ...

إهداء إلى الرجل ...

إهداء إلى الأم ...

إهداء إلى الأب ...

﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾

[الروم: 21]

مقدمة...

الرغبة في الشعور بالسعادة حقيقة يشترك فيها جميع البشر فلا أحد يريد أن يعيش في شقاء دائم. ولا يوجد إنسان سوي يريد أن يكون في تعاسه إلى الأبد. الجميع دون استثناء يحلم بالسعادة سواء أدرك أو لم يدرك ذلك وإنما الاختلاف فقط في السبل التي نتخذها للوصول إلى السعادة. وإن الطُرق إلى السعادة كثيرة فالسعادة ليست تجربة واحدة، ولكنها تجارب عديدة. فنحن نرى الإنسان يشعر بالسعادة حين يتخرج من فصول الدراسة، وحين يجد عملًا يحقق له الاستقلالية في الحياة وحين يحقق النجاح في حياته المهنية. وتمتد قائمة الأشياء التي تسعد الإنسان وتتنوع وتكثر لدرجة أننا لن نستطيع إحصاءها ولو حاولنا عدها. ولذلك يصبح من الحكمة أن نعرف ونحدد تلك الطرق الأساسية التي تحقق لنا النصيب الأوفر من السعادة ثم نسير فيها مطمئنين ونتجنب في نفس الوقت تلك الطرق التي لن توصلنا إلا إلى الشقاء. فما هي إذن أكثر الطرق التي توفر لنا السعادة في الحياة؟ وهل يوجد شيء معين إذا نجحنا فيه سيحقق لنا النصيب الأكبر منها؟

إنه من المعلوم من خلال الدراسة العلمية أن العلاقات العاطفية الناجحة هي عامل أساسي في استمرارية سعادة الإنسان وصحته وهذا الحكم صادر عن دراسة شهيرة قامت بها جامعة هارفارد. حيث أجرت دراسة على أكثر من 700 شخص على فترة زمنية امتدت لأكثر من 75 سنة بهدف معرفة الأشياء التي تحقق للإنسان سعادة حقيقية في حياته. وإنه لمن المثير للانتباه أن نتائج هذه الدراسة أكدت على أن العامل الأساسي لسعادة وصحة الإنسان

في الحياة هو العلاقات الإنسانية السليمة وفي القلب منها العلاقة العاطفية الزوجية.

يقول الدكتور Robert Waldinger مؤلف كتاب «The Good Life» في عرضة لهذه الدراسة على منصة «Ted Talk»: «**الرسالة الأوضح التي حصلنا عليها من هذه الدراسة هو التالي: العلاقات الناجحة تحفظنا سعداء وأصحاء**».

فما السبب يا ترى! وما الذي يجعل العلاقات العاطفية مهمة جدًّا ومؤثرة جدًّا على سعادتنا وصحتنا إلى هذه الدرجة والمدى؟

يبدوا أن السبب في ذلك هو أن الإنسان كائن اجتماعي وعاطفي بشكل فطري. فالإنسان لا يحب الوحدة، خاصة إذا امتدت وطالت. تخيل عزيزي القارئ لو وضعناك في منزل جميل في مكان ما ثم ملأنا هذا المنزل بكل ما تحتاجه للعيش من الطعام والدواء وأدوات الترفيه ولكن بشرط أن تعيش في هذا المكان لوحدك لا ترى بشرًا ولا تتفاعل مع أحد أبدًا. إن الأمر بالتأكيد لن يكون ممتعًا خاصة مع مرور الزمن فبالرغم من وفرة الماديات إلا أن عدم مشاركتها مع إنسان آخر سيحد كثيرًا من متعتها.

إن الحياة تكون ممتعة أكثر حين نشاركها مع إنسان نحبه ويحبنا وتكون مؤلمة حين نعيشها في وحدة. وهذه حقيقة يؤكدها العلم الحديث فقد أكدت أبحاث البروفيسور (John Cacioppo) الذي درس موضوع «الوحدة» وآثارها على الإنسان لأكثر من واحد وعشرين عامًا، بما لا يدعو للشك أن الوحدة لها أثر مدمر على صحة الإنسان النفسية وحتى الجسدية. وقد طرح من خلال أبحاثه معلومة جدًّا مثيرة للانتباه حيث يقول إن الوحدة تزيد من احتمالية الوفاة المبكرة بنسبة ٪20. إضافة إلى ذلك فقد بدأت الحكومات بالانتباه إلى آثار الوحدة على الإنسان والمجتمع بشكل عام وظهرت أصوات

تدعو إلى ضرورة التعامل مع هذا الوباء على حد قولهم.

في الثالث من مايو، 2023. نشر الموقع الرسمي الأمريكي لقسم الصحة والخدمات الإنسانية - (U.S Department of Health and Human Services) والذي يعتبر القسم المعني بالرفع من مستوى الصحة والرفاه للمجتمع الأمريكي - إنذارًا على لسان الجراح الأمريكي العام يشدد من خلاله على ضرورة مواجهة ما أسماه (The Devastating Impact of loneliness and Isolation). الأضرار المدمرة لوباء الوحدة والعزلة في المجتمع الأمريكي ويطالب بمواجهة هذا الخطر نظرًا للأضرار البليغة التي تسببها الوحدة على الإنسان.

وإننا في مجتمعنا لسنا بمعزل عن حقيقة الاحتياج العاطفي. في أثناء إعدادي لهذا الكتاب كنت أستمتع بمقابلة الشباب والتعرف على وجهات نظرهم الخاصة بالموضوع العاطفي ومن الإجابات التي لا أنساها عن أهمية العلاقة العاطفية للإنسان قول أحد الشباب **«العلاقة العاطفية المستقرة توازي في الأهمية الدخل المالي المستقر»** إن هذا الإجابة تلخص بشكل رائع أهمية العلاقة العاطفية للإنسان خاصة عند فئة الشباب.

كل هذا يدل على إن الحياة بتحدياتها وصعوباتها وفي أحيان قسوتها تجعل للعلاقة العاطفية أهمية قصوى وخصوصية احتياج أصيل في قلب كل إنسان. والسبب في ذلك أن وجود الإنسان في علاقة عاطفية سليمة ليس مجرد رفاه بل هو:

أولا حاجة إنسانية فطرية.

ثانيا ضرورة من ضرورات الاتزان النفسي.

ثالثا ركن من أركان السعادة.

وبما أن تأثير العلاقة العاطفية كبير جدًّا على الإنسان ويمسه على كافة مستوياته الجسدية والنفسية. فإنه من المنطقي أن نركز انتباهنا على الحالة العاطفية الخاصة بنا وذلك لأن الاستثمار في سلامة العلاقة العاطفية أمر ذكي وله مردود حيوي وإيجابي على صحتنا النفسية والجسدية في الحاضر والمستقبل على حد سواء.

هذا هو الجانب الأول من المقدمة التي تحاول أن تُبين أن العلاقة العاطفية مؤثرة جدًّا على حياة الإنسان. وأما الجانب الثاني فهو السؤال عن شكل العلاقات العاطفية في مجتمعنا فما هو شكلها يا ترى؟ وهل نحن بخير عاطفيًّا؟

نحن دون أدنى شك نعاني من أزمة عاطفية اجتماعية حادة. يمكن توصيف هذه الحالة بأنها أزمة عاطفية ويمكن توصيفها بأنها توتر شديد بين الذكر والأنثى.

قد تختلف الكلمات، ولكن الدلالة واضحة وضوح الشمس. العلاقات العاطفية في مجتمعنا تعاني جدًّا فهي لا تنمو بشكل صحيح حين تكون خارج إطار الزواج ولا تتطور بشكل طبيعي حين تكون داخل إطار الزواج. وذلك السكون الذي يفترض أن يكون ثمرة العلاقات العاطفية صار أندر الأشياء فيها.

ولست أجد نفسي أحتاج لسرد أدلة على حقيقة أننا نعاني عاطفيًّا. أعتقد أن هذا الأمر أصبح حقيقة علمية واجتماعية يدركها الإنسان البسيط وأما الإنسان المحب للتقصي والتحقق فما عليه إلا مراجعة نسب الطلاق في عشر السنوات الماضية أو طرح السؤال العاطفي على فئة الشباب بشكل مباشر أو مراجعة الدراسات العملية الحديثة الخاصة بموضوع الطلاق والاستقرار الأسري مثل:

- دراسة سارة سليمان العتيبي وعادل هريدي عن علاقة الذكاء الوجداني بالطلاق العاطفي في المجتمع السعودي (2023)
- دراسة د/ هند بنت فايع الشهراني عن العوامل المؤدية إلى الطلاق المبكر في المجتمع السعودي (2022).
- دراسة الباحث يوسف شرعان الشمري والباحثة نوال حجي الحربي عن الطلاق وتطور معدلاته (2021).

ومن جهة أخرى فنحن لا نعني بالأزمة العاطفية فقط ارتفاع معدلات الطلاق، بل فشل العلاقة العاطفية في النمو والتطور بشكل ينتج حالة السكون العاطفي.

فما هي الفائدة من أن يكون الزواج قائمًا وتكون العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة منهارة! هنالك أزمة عاطفية واضحة تؤكدها الدراسات العلمية والمناخ الاجتماعي العام، ولكنها وبالرغم من وضوحها إلا أنها في نفس الوقت محيرة جدًّا. فهي واضحة من حيث إنها مشكلة وهي محيرة من حيث إيجاد حلول لهذه المشكلة.

إني إلى الآن ما زلت أشعر بالحيرة خاصة حين أقرأ هذه الآية العظيمة وأقارنها بواقعنا العاطفي يقول الله سبحانه وتعالى ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾[الروم: 21]

توصيف القرآن الكريم للعلاقة العاطفية الزوجية بهذه العبارة «لتسكنو إليها» أمر يدعو للتفكر ويثير العجب! فالهدف من خلقنا أزواجًا ليس فقط لكي نتزاوج ونتناسل فهذه وظيفة تجيدها حتى الحمير وتقوم بها دون أي حاجة لقروض بنكية وقاعات أفراح فاخرة.

إن الهدف من خلقنا أزواجًا(ذكر - أنثى) أن نصل من خلال العلاقة العاطفية الزوجية إلى حالة من السكون النفسي تخلق حالة سلام داخلي ينهض عليها الحب. فالحب ليس سوى بذرة طيبة تزرع في تربة السلام الذي يحمله الإنسان. فهل وصلت العلاقات العاطفية في بيئتنا إلى حالة السكون النفسي التي هي أول خطوة نحو الحب أم أننا مازلنا بعيدين عن بدايات الطريق؟

لطالما أسرتني هذه الجملة القرآنية «لتسكنوا إليها» ولطالما دفعتني هذه الآية الكريمة لطرح السؤال الذي لا مفر منه: **إذا كان الله خلقنا أزواجًا لكي نجد حالة من التجاذب بيننا تخلق في النهاية وضع السكون النفسي المنتج للحب فلماذا إذن نجد أن واقعنا العاطفي بعيد جدًّا عن حالة السكون؟**

إن معنى السكون هي الهدوء والصمت والخفوت ويمكن التعبير عنه بالخلو من الحركة فكأنما يشير القرآن إلى حالة من توقف التذبذب النفسي (التوتر) وإلى وضع عالٍ من السلام والاستقرار النفسي تخلقه العلاقة العاطفية الزوجية السليمة.

ولكن لماذا يتصف سلوكنا العاطفي في واقعنا الاجتماعي بما يمكن تسميته اللاسكون؟ بينما يشير القرآن إلى أن الهدف من خلقنا أزواجًا هو أن نتذوق حالة السكون! لماذا أصبح الزواج ينتج توترًا أكثر مما يخلق سكونًا؟ وإذا كان السكون النفسي أمر يمكن أن تنتجه العلاقة العاطفية الزوجية فمن أين نبدأ الطريق إليه؟ وهل العلاقة العاطفية معقدة وصعبة أم أننا نحن معقدون؟

تتعدد الأسئلة، ولكن تبقى علاقة الرجل بالمرأة أجمل، وأهم وأبسط علاقة إنسانية. وذلك لأنها علاقة تخلق الأم والأب والأبناء، إنها تبني العائلة التي هي النواة المكونة للمجتمع. فالنواة الحقيقية للمجتمع وسر تكونه هو في ذلك الرابط العجيب بين الرجل والمرأة ذلك التجاذب الطبيعي الذي

يجعلهم معًا جنبًا إلى جنب في رحلة الحياة بحلوها ومرها. وإن اهتزاز هذا الرابط العاطفي بين الرجل والمرأة لهو مؤشر يدل على اهتزاز عام على المستوى النفسي للمجتمع، وذلك لأن قاعدة تكوينه تهتز وتضطرب من الداخل. وعليه إن معالجة هذه العلاقة المقدسة بين الرجل والمرأة وتخليصها من توتراتها هي في الأصل عملية استثمار في الاستقرار والرفاه الاجتماعي الخاص بنا. فنحن لو نجحنا في خلق علاقة زوجية مستقرة وآمنه ومزدهرة سنخلق على إثرها أسرة آمنه وبيئة مناسبة لتربية الطفل، وإذا ما نجحنا في خلق منزل آمن سنخلق حيًّا آمنًا ثم مجتمعًا آمنًا. والأمان يا سادتي هو شرط الإبداع والرقي في أي مجتمع. هذا هو الهدف من هذا الكتاب أن نصلح العلاقات العاطفية في المجتمع من خلال العمل على نقلها من حالة التوتر والاهتزاز الذي ينتج الكره إلى حالة السكون والثبات الذي يولد الحب. فتهدأ النفوس وتستقيم الأجيال.

هذا وأسأل الله سبحانه وتعالى أن يتقبل مني عملي هذا ويبارك فيه ويجعل فيه خيرا عظيمًا على الناس. وصلِّ اللهم وسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين محمد بن عبد الله.

إحماء قبل البدء..

قبل البدء في الحديث عن إصلاح العلاقات العاطفية الخاصة بمجتمعنا. أجد أنه من النافع أن أحدد أولا بشكل واضح طبيعة الأزمة العاطفية (شكلها الحقيقي) وموقف المجتمع منها ومنهجية إصلاحها. وذلك لكي نسير بوعي واضح عن طبيعة المشكلة والفكرة المطروحة لحلها.

1 - طبيعة الأزمة العاطفية:

اقصد بطبيعة الأزمة شكلها الحقيقي لا القشور التي تظهر عليها. إن الطلاق بحد ذاته ليس هو المشكلة التي أحاول علاجها. فهو موجود في كل المجتمعات البشرية قديمًا وحاضرًا. ومن الطبيعي جدًّا ألا تنجح كل العلاقات العاطفية الزوجية ومن الطبيعي، بل والصحي أن ينفصل الطرفان في حال الوصول إلى طريق مسدود. ولذلك شرع الله سبحانه وتعالى الطلاق؛ فإمساك بمعروف يعرف فيه كل طرف حق الآخر فيحفظه أو تسريح بإحسان يحفظ كرامة الجميع. فحتى الانفصال بين الطرفين يجب أن يكون بإحسان ورقي وجمال في شريعتنا الإسلامية.

إذاً فالطلاق بصفته طريقة انفصال هو أمر طبيعي جدًّا ومشروع. ولذلك فإن طبيعة المشكلة ليست في الطلاق بعينه، فالطلاق ليس سوى وجه لمشكلة أُخرى وقناع يخفي خلفه أزمة أكبر وهي: التوتر بين الذكر والأنثى أو ما يمكن تسميته (اللاسكون في العلاقة العاطفية) وإن هذا التوتر سببه الأنيميا المزمنة التي تعاني منها ثقافتنا العاطفية. ذلك أن هذا التوتر سابق للزواج،

ولكنه ينتقل إلى الزواج وهو نتيجة لفوضى في ثقافتنا العاطفية أدت في النهاية إلى إفشال الكثير من العلاقات العاطفية. وإني لست أعني بفشل العلاقة العاطفية هنا وصولها إلى الطلاق، بل عدم وصولها إلى السكون. هنالك الكثير من العلاقات العاطفية مستمرة، ولكنها في نفس الوقت فاشلة عاطفيًا أي أن السكون فيها بين الطرفين غير موجود وإنما علاقة سطحية روتينية باهته تميت أكثر مما تحيي وتوتر أكثر مما ترضي.

وإن هذا التوتر الذي يكون موجودًا في الزواج يعود جذره إلى وعي مشوه عن العلاقة العاطفية وعن الآخر تكون قبل الزواج ولذلك كانت النتيجة أن أصبحت العلاقات العاطفية في بيئتنا متوترة وغير مستقرة ومانعة لحدوث السكون.

وهنا يكمن تموضع الأزمة العاطفية. أي في ذلك الوعي المشوه الذي يمنع العلاقة العاطفية أن تصل إلى أهدافها الطبيعية الفطرية المتمثلة في السكون (السلام النفسي) الذي يُنتج الحب.

نحن لن نفهم المشكلة العاطفية في مجتمعنا إذا نظرنا لها فقط في إطار الزواج. ذلك أن الأفكار التي نحملها عن العلاقات العاطفية لا تتكون أثناء الزواج، بل قبل الزواج بكثير وإنما يتم تطبيقها في إطار الزواج. ولكي نغير مناخ الزواج المضطرب لا بد أولًا من تغيير الأفكار المسبقة التي يحملها الرجل والمرأة عن العلاقة العاطفية.

إن الوعي المشوه عن العلاقة العاطفية وعن الآخر لا يتغير بمجرد التوقيع على عقد النكاح، بل يستمر امتداد هذا الوعي في الزواج، ولا يمكن أن نصلح الوضع العاطفي في المجتمع دون التعامل مع مشكلة الثقافة العاطفية الهشة في وعينا الاجتماعي. ذلك أن ثقافتنا العاطفية ثقافة طوارئ فلا يبدأ العمل على تحسين العلاقة العاطفية إلا حين تبدأ المشاكل والتناقضات في الظهور وهذا

أسلوب خاطئ. الصحيح هو أن نتعلم كيف نبني علاقة عاطفية سليمة من البداية وليس كيف نصلح علاقة عاطفية مكسورة في النهاية.

الحق أن الذكورة والأنوثة تعاني كثيرًا في مجتمعنا على المستوى العاطفي والشرخ بين الطرفين أصبح كبيرًا. زاده في الاتساع ظهور أصوات نسوية منفعلة ناقمة عاطفيًا على الذكور فتكون على إثرها رد فعل بنفس القوة وعكس الاتجاه لدى الرجال فنشأت ثقافة صراع، ساهمت بشكل مباشر وغير مباشر في توسيع المسافة بيننا وبين حالة السكون المنشودة في العلاقة العاطفية. أي أن الأيديولوجيا النسوية وردة الفعل عليها تسربت إلى العلاقة العاطفية في محاولة لسد الفراغات التي تعاني منها ثقافتنا العاطفية فازدادت على إثر ذلك حدّية الصراع بين الرجل والمرأة.

وكل هذا مؤشر على ما يمكن تسميته بالأزمة العاطفية بين الذكر والأنثى في بيئتنا. اذًا هنالك أزمة بين الذكورة والأنوثة أو هي حالة غريبة يمكن تسميتها بالتوتر وهذه الحالة ناتجة عن أسباب مختلفة ولها أكثر من بعد:

- أبعاد نفسية
- أبعاد اجتماعية
- أبعاد اقتصادية
- أبعاد حضارية وثقافية
- أبعاد فكرية

وذلك لأن التوتر العاطفي بين الذكر والأنثى يستحيل أن يكون ناتجًا عن سبب واحد ولكنه نتيجة لأسباب وأبعاد مختلفة مثلًا: إن عدم وجود ثقافة عاطفية عصرية في وعينا الاجتماعي يجعل العلاقات العاطفية هشة وفاشلة في تجاوز التحديات التي تعترضها وهذا بعد ثقافي عاطفي.

وقد يكون للعوامل الاقتصادية وغلاء المعيشة وارتفاع الأسعار والمهور المبالغ فيها أثر أيضًا - **وهذا بعد اقتصادي** - والمعنى الذي أريد إيصاله أن المشكلة لها أكثر من بعد؛ ولذلك يجب أن يكون العمل على حلها موجه لكافة أبعادها. ومنه إن العمل في هذا الكتاب هو موجه نحو البعد النفسي والفكري للفرد (**أي الثقافة العاطفية**)، وأما الأبعاد الأخرى فهي بانتظار الأشخاص المختصين في الاقتصاد، والفلسفة والفكر الإنساني والقانون.

ب - البعد الثقافي العاطفي:

المقصود بالبعد الثقافي العاطفي الذي نريد التركيز عليه وتحريره هو: **تلك الأفكار التي تقف خلف سلوك الذكر والأنثى في إطار علاقتهم العاطفية بعضهم ببعض.**

الذكر يحمل أفكارًا مسبقة عن طريقة التعامل مع الأنثى في العلاقة العاطفية تُترجم في النهاية هذه الأفكار على هيئة سلوك وكذلك تفعل الأنثى. ولذلك فإن إصلاح هذه الأفكار هي عملية إصلاح لسلوك الطرفين العاطفي في إطار علاقتهم بعضهم ببعض.

المشكلة في الأصل هي مشكلة وعي فالذكر لا يحمل معرفة متينة تعكس حقائق جوهرية عن العلاقة العاطفية وطرق تنميتها وكذلك هي الأنثى والدليل أننا لو سألنا الذكر ماذا تعرف عن الأنثى؟ لأجاب إجابات سطحية ركيكة غير منسجمة مثل أن الأنثى كائن عاطفي أو شيطان شهواني له 7 شهوات أو إنها فقط تبحث عن المال وكذلك هي الأنثى لو سألناها ماذا تعرفين عن الذكر؟ لكانت إجابتها أيضًا ركيكة وغير منسجمة فكل الذكور جافون وخونة من وجهة نظرها ولا أمان لهم وبشكل عام يجب ألا تثق بهم وفي نفس اللحظة هم عاجزون عن فهم المرأة.

وقد يحمل الطرفان معلومات منطقية وجميلة كل منهما عن الآخر ولكنها ليست في إطار واضح ومتزن وفعال، أي أنّ وعيهم عن الآخر عادة ما يكون مشوهًا ومشتتًا ولا يقدم صورة متكاملة وواضحة تصف طريقة التعامل والتفاعل مع الآخر بشكل ناجح عاطفيًا.

وبالتالي نستنتج هنا وجود مشكلة نقص في المعلومات التي تشرح **طريقة التعامل العاطفي مع الجنس الآخر في إطار العلاقة الزوجية.** وفي هذا الفراغ الثقافي العاطفي تنشأ ضرورة ملحة تطالبنا ببناء ثقافة عاطفية عصرية مناسبة لمجتمعنا ومتوافقة مع أسلوب حياتنا وملبية للاحتياجات والرغبات العاطفية الأساسية للرجال والنساء. وفي نفس اللحظة لا بد من الانتباه إلى أن طبيعة نمط الحياة في العصر الرقمي تخلق احتياجات عاطفية مختلفة عن تلك التي كانت في الماضي فالرجل لم يعد يبحث فقط عن أنثى تقوم بالمهام الروتينية لربة المنزل ولم تعد الأنثى تبحث عن زوج تقليدي يوفر المسكن والمأكل والمشرب. هنالك بحث لدى الطرفين عن معنى أعمق للزواج أي عن علاقة عاطفية حقيقية يكون لها أثر إيجابي على النفس البشرية.

وبشكل عام يمكن القول إن الذكر والأنثى بينهما تجاذب طبيعي (مودة ورحمة) غرسه الله سبحانه وتعالى بينهم. وكل ما يحتاجونه هو إزالة الحاجز الذي يمنع جريان هذه **المودة والرحمة** في شرايين العلاقة العاطفية. وإن هذا الحاجز هو جدار من **الوعي** المشوه الذي يفرز سلوكيات خاطئة تسمم العلاقة العاطفية فتمنع تطورها ونموها الطبيعي.

ج - المجتمع:

المجتمع متلهف لاستقبال معلومات جديدة تعيد صياغة العلاقة بين الطرفين بحيث تكون ملبية للاحتياجات العاطفية الأساسية للإنسان،

خاصة إذا ما أخذنا بعين الاعتبار حقيقة أن الفئة التي تشكل النسبة الأعلى من مجتمعنا هي فئة الشاب. وهذه الفئة تعتبر في مرحلة عمرية مهمة يكون فيها الاحتياج النفسي للعلاقة العاطفية الحميمية أمر أساسي. يرى عالم النفس الشهير أريكسون أن تحقيق الذات في هذه المرحلة العمرية يعتمد على القدرة على بناء علاقات قريبة مع الآخرين ولهذا فإن الأزمة التي تميز هذه الفئة (الشباب) هي الحميمية في مقابل الانفصال. والشخص القادر على تجاوز هذه الأزمة هو ذلك الذي ينجح في خلق علاقات دافئة مع الآخر خاصة الجنس المقابل. ويشير أريكسون أن هذا ممكن طالما لا نخشى فقدان ذواتنا واستقلالنا الشخصي. كما أنه يؤكد على أن الفشل في تكوين العلاقة الحميمية في هذه المرحلة العمرية يفضي إلى الشعور بالانفصال والعزلة والوحدة مما يؤدي إلى ظهور الكثير من المشكلات النفسية لدى هذه الفئة أبرزها التوتر والقلق والاكتئاب (إبراهيم، 1985).

وإن هذا التوتر والقلق الذي يشير إليه أريكسون موجود في مجتمعنا وهو يظهر في صيغة تساؤل هل أتزوج زواجًا تقليديًّا أم عن حب؟ وهذا سؤال يلخص لهفة المجتمع وحيرته في نفس الوقت. خاصة عند فئة الشباب التي وجدت نفسها تعيش في واقع غير مفهوم عاطفيًا. فهم يلاحظون أن الزواج تظهر علية صفة التوتر وعدم الارتياح، ولكن وفي الوقت نفسه تطغى الحاجة الإنسانية الطبيعية للجنس الآخر فينتج توتر يظهر على أثره السؤال عن كيفية الحصول على علاقة عاطفية ناجحة تلبي ذلك الاحتياج الطبيعي للجنس الآخر.

إن العلاقة العاطفية لها علاقة بالطريقة التي يحدث من خلالها اللقاء، ولكن وفي نفس اللحظة يبقى نجاح العلاقة العاطفية من عدمه منوطًا بعوامل أخرى أكثر أهمية من طريقة اللقاء. فسواءَ كان زواج الرجل بالمرأة

ناتجًا عن معرفة سابقة أو تم عن طريق الزواج التقليدي تبقى مشكلة الثقافة العاطفية التي يحملها الطرفان عاملًا مؤثرا في نجاح أو فشل العلاقة.

ذلك أن الوعي العاطفي يبقى عاملًا مؤثرًا في العلاقة العاطفية الزوجية بغض النظر عن كيفية نشوء هذه العلاقة. فالعلاقة العاطفية تنجح أو تفشل بسبب السلوك العاطفي الذي يحدث في داخلها ولن يفيد كثيرًا كيف حدث اللقاء، وإنما المهم كيف تتحرك العلاقة العاطفية بعد اللقاء. ولذلك فالسؤال هل أتزوج زواجًا تقليديًّا أم عن حب هو سؤال يعبر عن عدم وضوح عاطفي! فليس نقيض الزواج التقليدي الحب. وإنما يصح أن يكون السؤال هو هل أتزوج زواجًا تقليديًّا أم عن معرفة سابقة. وإنه من الخطأ الاعتقاد بأن الزواج عن معرفة سابقة هو الطريق المختصر إلى الحب أو أنه هو كل ما ينقصنا لكي تنجح العلاقات العاطفية في مجتمعنا. تبقى مسألة التبادلية العاطفية السليمة هي العنصر الأساسي في إنجاح أو إفشال العلاقة العاطفية.

فسواء كان دخول الرجل والمرأة في العلاقة العاطفية تم عن سابق معرفة أو حدث من خلال مغامرة الزواج التقليدي، تبقى الروابط الطبيعة بين الرجل والمرأة كفيلة بإنجاح العلاقة، ولكن بشرط الوعي بها والعمل على إشباعها. هنالك الكثير من العلاقات العاطفية تتم خارج إطار الزواج، ولكنها تفشل والسبب في ذلك أنها لم تتطور إلى مرحلة الزواج وهنالك أيضا الكثير من حالات الزواج قائمة ولكنها في نفس اللحظة مكسرة عاطفيًا. إذًا الكيفية التي تنتج العلاقة العاطفية مؤثرة ولكن أثرها ليس بعيد المدى خاصة إذا كان مستوى الثقافة العاطفية لدى الطرفين عميقًا.

ولكن ومن منظور آخر لا بد من الاعتراف أن هنالك نظرة سلبية ناقدة للزواج التقليدي. والسبب الذي أفرز هذه النظرة هو أن الظرف الحضاري مختلف. قديمًا كانت الثقافة السائدة بين الناس واحدة وذات بعد واحد.

ولذلك كان الزواج التقليدي ناجحًا وملبيًا للاحتياجات العاطفية فلا وجود لفوارق ثقافية كبيرة بين الذكر والأنثى ونظرتهم للزواج تكاد تكون متطابقة. فالرجل يوفر المال والمرأة تعتني بالبيت بكل بساطة وكلا الطرفين يؤمنان بهذا النمط ولا يساورهما الشك في جمالية أسلوب حياتهم.

وأما الآن فنحن نعيش في عصر جديد، العصر الرقمي عصر التكنلوجيا ووسائل التواصل الاجتماعية وعصر المعلومات والتغيرات والسرعة الذي أنتج تمايزًا كبيرًا في شخصيات الناس خاصة على مستوى الأفكار وخلق في نفس اللحظة رغبات عاطفية أعمق وأكثر تنوعًا من تلك التي كان يبحث عنها آباؤنا وأجدادنا. ذلك أن التغيرات الاجتماعية التي تحدث على مستوى العالم بشكل عام وفي مجتمعنا بشكل خاص تخلق احتياجات عاطفية خاصة بطبيعة التغيرات الجارية. ولذلك فإن الزواج التقليدي أصبح ضرره أكبر من نفعه، فهو قد يجمع بين ذكر وأنثى لا رابط حقيقي بينهما على مستوى الوعي بالعلاقة العاطفية والنظرة للحياة ولذلك تفشل العلاقة بينهم. خاصة إذا ما أخذنا بيعن الاعتبار أننا نعيش في عصر سريع جدًا جعلنا أكثر رغبة في أن نجد من يلبي احتياجاتنا العاطفية بشكل سلس وسريع.

والمعنى أن التغيرات الاجتماعية أنتجت احتياجات عاطفية جديدة لدى الجيل الحالي مما يستدعي ضرورة إحداث تغيير في طريقة الزواج لكي تلبي هذه الاحتياجات العاطفية الحديثة. إننا نعيش في عصر رقمي جديد ولذلك فالزواج لا بد أن يخضع لعملية فلترة أدق من التي كانت في الماضي وذلك نظرا للتمايز الهائل في الشخصيات في هذا العصر التقني.

ولذلك يمكن القول إن الزواج التقليدي القائم على اختيار الغير لشريك الحياة لم يعد ذا جدوى، بل أصبح سببًا من أسباب فشل العلاقات العاطفية خصوصا أن التقنية هدمت فكرة الفصل بين الجنسين، والكاميرا تقرب

البعيد وأصبح الطرفان يكتشفان وجود شخصيات في الخارج أكثر ألفة وقربًا لهم من تلك التي يعيشان معها. وبالتالي لا بد من إعادة بلورة نظام الزواج أي أن طريقة التزاوج في مجتمعنا لابد من تحديثها لأنها أصبحت قديمة جدًّا وغير مناسبة للعصر وعملية التحديث يجب أن تكون مركزة على مبدأ الانتقائية من حق الرجل أن ينتقي شريكة حياته ومن حق الأنثى أن تنتقي شريك حياتها. وباختصار شديد يمكن القول إن مخرجات الزواج التقليدي في لحظتنا الحالية هي علاقات عاطفية غير ساكنة. والحل هنا ليس تغيير نظام الزواج التقليدي تغييرا جذريًّا لأننا سنصطدم بعائق ثقافي كبير يصعب تجاوزه بل الحل إثراء الثقافة العاطفية في المجتمع مما سيساهم مع الوقت في تحديث نظام الزواج التقليدي الخاص بمجتمعنا.

د - منهجية الإصلاح:

نحن نعلم أن الذكر إنسان وأن الأنثى إنسان وبالتالي فالوسط الذي يجمع الذكورة والأنوثة هو الإنسان. ومنه إنّ تحرير مصطلح الإنسان وبيان الخصائص الإنسانية التي يشترك فيها الطرفان أمر حيوي جدًّا ومهم. والسبب في ذلك أن هذه الخصائص الإنسانية هي الأرضية المشتركة التي يجتمع فيها الذكور والإناث وهي الرابط الأولي فيما بينهم. ولذلك فإن أول طريق لإصلاح العلاقة العاطفية بين الذكر والأنثى يبدأ أولًا باحترام الخصائص الإنسانية المشتركة بينهم كالكرامة والتفكير وحرية الاختيار... إلخ. وهذا هو الشق الأول في عملية الإصلاح أما الشق الثاني فهو إثراء وعي الطرفين بطبيعة العلاقة العاطفية الناجحة من خلال توضيح الأساليب التي تضمن امتلاء العلاقة العاطفية فيما بينهما بالمشاعر والعواطف المثيرة والجميلة.

هذا هو الجديد في طرحنا فنحن نريد نقل العلاقات العاطفية من وضع التوتر إلى وضع السكون وذلك من خلال العمل على مسارين:

- **إصلاح وعي الطرفين بأنفسهما وذلك من خلال بيان خصائصهما الإنسانية المشتركة.**
- **إصلاح وعي الطرفين بالآخر وذلك من خلال شرح طبيعة العلاقة العاطفية فيما بينهم.**

وبالتالي يوجه الجهد على تصليح الوعي والأفكار قبل الزواج وبعده بحيث يتم التشديد والتركيز على نقاط الاشتراك والاختلاف بين الطرفين ثم يقدم لهما الأسلوب المناسب لوصلهم.

وذلك لأن الطرفين سيشتركان بالتأكيد في الخصائص الإنسانية ولكنهما سيختلفون في طبيعتهما الذكورية والأنثوية. ومالم يتم إدراك ذلك والتعامل معه وإلا فالصدام والصراع حتمي. وعلى رأي الدكتور عمرو شريف في كتابه الرائع المخ ذكر أم أنثى «**لا يحتاج الأمر لأن يكون الإنسان من المختصين في علم النفس السلوكي أو في الأنثروبولوجيا حتى يدرك أن هناك فروقًا بين سلوك الذكور وسلوك الإناث من البشر وأن هذه الفروق تمتد في عمق التاريخ والجغرافيا**» انتهى.

ولكن ورغم هذه الفروق فهما يجتمعون في كل مميزات الإنسان كالذكاء والعلم والتفكير والأخلاق، ولكنهما يختلفون في طريقة التعبير عنها. فالأنثى تدرك وتعبر من خلال طبيعتها الأنثوية والذكر يدرك ويعبر من خلال طبيعته الذكورية وبشكل دقيق فكلا الطرفين يجتمعون في التفكير (أي في قدرتهما على التفكير) ولكنهما يختلفون في الأسلوب، فالذكر يفكر ويحل مشاكله كذكر، والأنثى تفكر وتحل مشاكلها كأنثى. بالتالي يصطبغ

التفكير بهوياتهما الزوجية فيصبح للذكر تفكير ذكوري ويصبح للأنثى تفكير أنثوي فيقع الاختلاف والصراع، أو التكامل والانسجام. وتلك آية من آيات الله إذ خلقهما يتّحِدون في الأنسان ولكنهم في نفس الوقت يفترقون في الزوجية.

الفصل الأول

الإنسان

الإنسان..

صحيح أن الذكر والأنثى مختلفان ولكنهما في نفس الوقت متشابهين جدًا فكلا الطرفين في النهاية إنسان. وهما يولدان بنفس الطريقة ويعيشان تجربة الطفولة ثم الشباب وما بعدها أي أنهما يشتركان بشكل أساسي في تجربة الحياة.

فهما يأكلان بنفس الطريقة ويتنفسان ويضحكان ويبكيان كما أنهما يتعلمان ويقرأان ويكتبان والكل منهما يبدع ويحلم ويتمنى ويأمل. والمعنى أن هناك مشتركًا إنسانيًا هائلًا بين الطرفين ووسط كبير يجمعهم. ومن الظلم تجاهل أو حتى نسيان هذا المشترك الإنساني الهائل الذي يجمع الرجل والمرأة ذلك أنه سيفقدنا كثيرًا من جماليات التعامل بين الرجل والمرأة.

حين ينظر الرجل إلى أنثى غريبة عنه، من السهل أن تكون نظرته لها جنسية ولكن الأجمل أن ينظر إليها نظرة إنسانية تركز على أشياء أوسع مثل:

- أنها في يوم من الأيام كانت طفلة ولها أب.
- أن لديها أحلامًا وطموحات وأمنيات.
- أن هنالك تجارب خاضتها منها السعيد ومنها المؤلم.
- أن لها شخصية إنسانية متفردة خاصة بها.
- أن لها ذائقة متميزة ولديها أيضا أفكارها وأراؤها الخاصة.

إن النظرة للإنسان في الجنس الآخر يجب أن تطغى على جزئية الجنس لأنه من الظلم أن نهمل الكل (الإنسان) ونركز فقط في تعاملنا مع بعضنا البعض على الجزء (ذكر - أنثى)

هنالك مشترك إنساني هائل وواسع بين الرجل والمرأة ومن الصعب حصر كل هذا المشترك، فنعم الله على الإنسان كثيرة. ولذلك سنختار أهم الخصائص المشتركة التي يجب على الطرفين إدراكها والانتباه لها، بل وتنميتها وتوجيهها لخدمة الانسجام فيما بينهم.

وذلك لأن عدم الوعي والانتباه لهذا الخصائص سيؤدي إلى تعامل خاطئ وبالتالي اعتداء على خاصية وضعها الله فينا. إنه من المهم جدًّا أن ننجح في التعامل مع الآخر على المستوى الإنساني قبل أن نبدأ معه الدخول في خصوصية التعامل على المستوى العاطفي الجنسي. وهنا عيب تعاني منه ثقافتنا العاطفية ويجدر بنا الإشارة إليه.

نحن يا صاحبي نفهمها بالمقلوب ونعتقد أن الأصح عاطفيًا أن نبدأ من الجزئية الجنسية بحيث نحاول الوصول إلى جماليات العلاقة العاطفية من خلال الفحولة الجنسية. والحقيقة أن الجنس مجرد جزئية في العلاقة العاطفية وأما الكل فهو الجانب الإنساني المشترك بين الطرفين. وكلما كان التعامل والتواصل الإنساني بين الرجل والمرأة جميلًا وعميقًا، كلما كان الجنس أجمل وأعمق وبالتالي أكثر تأثيرا.

إذًا يمكن القول إن كثيرًا من الذكور في مجتمعنا يعاملون الأنثى معاملة خالية من الإنسانية (خاصة في تركيزهم المبالغ فيه على جزئية الجنس) ويخطئون بحقها ويحسبون أنهم أحسنوا صنعًا. وبعض الإناث أيضًا يقمن بمعاملة أزواجهن معاملة خالية من الإنسانية والسبب في ذلك هو الجهل بالإنسان وبالخصائص التي غرسها الله فيه إضافة إلى طرق التواصل معه.

فتفشل العلاقة العاطفية لأنها لم تحترم الخصائص الإنسانية المشتركة بين الطرفين. ولذلك فإن الإجابة عن السؤال التالي تعد محورية في رحلتنا نحو البحث عن الاستقرار العاطفي:

ما الذي يجب أن نعرفه يا ترى عن الإنسان لكي ننجح معه عاطفيا؟

قرد أم ملاك

يقول بيتر فارب في كتابه بنو الإنسان: «منذ أمد طويل والناس ينظرون بعضهم إلى بعض بشعور عارم من الإعجاب الممزوج بالرهبة والحيرة والفخار والخوف. ذلك أنهم لم يعرفوا قط حقيقة هويتهم وقد تساءل النبي داود في الإنشاد الثامن (ما هو الإنسان؟) ثم أجاب على ذلك بأنه (أدنى قليلا من الملائكة) وأنه متوج (بالمجد والشرف). وآخرون، إذ ينظرون إلى تاريخ الإنسانية المليء بأعمال العنف والوحشية المثيرة للغثيان، يعتبرون الجنس البشري على النقيض من ذلك: أي أرقى قليلا من الحيوانات. وقد عبر بنجامين دزرائيل في العصر الفيكتوري عن التساؤل الكامن في الذهن وراء وجهتي النظر المتطرفتين هاتين حول طبيعة بني الإنسان الرئيسية بالشكل التالي: هل الإنسان قرد أم ملاك؟ مما لا شك أن الصورة التي نرى أنفسنا عليها قد تعاقبت متأرجحة بين هذين النقيضين. وحتى نفهم حقيقة أنفسنا لا بد من البدء بالتساؤل: «ما الذي يجعل بني الإنسان مختلفين عن جميع الكائنات الحية الأخرى؟» (الإنسان، 1983).

وهذا سؤال مهم جدًا يظهر بشكل مستمر أمام كل دارس لموضوع الإنسان والسبب في ذلك أنا نشترك مع الحيوان في أشياء كثيرة فجميعنا يتزاوج ويتكاثر ويأكل ويشرب ويحافظ على حياته. لكن الإنسان رغم اشتراكه مع الحيوان في كل هذا إلا أنه يرفض أن يكون مثل الحيوان ويأبى إلا أن يكون مختلفًا عنه.

لماذا نحن مختلفون عن كل أشكال الحياة حولنا؟ ما السر في إبداع وجمال هذا الكائن المسمى إنسانًا؟

لا بد أن نعترف أن الإنسان كائن جميلٌ جدًّا ومدهش. فهذا الكائن الضعيف في بنيته يتفوق على الدب بالقوة، بل ويستطيع أسره. وهذا الكائن الضعيف يتفوق على الصقر في سرعة الطيران وعلى الفهد في سرعة الحركة. رغم أن هذا الكائن الذي يسمى إنسان ضعيف جدًّا ولا يملك أجنحة إلا أنه يتفوق بشكل هائل على كل أشكال الكائنات الحية على كوكبنا الأزرق **ويبقى السؤال القديم الجديد لماذا يتفوق الإنسان على أصدقائنا الحيوانات بهذا الشكل الهائل وما السر خلف هذا الكائن الطيني العجيب؟**

السر... ؟

هو أن الله سبحانه وتعالى كرمنا على كثير من خلقه ونفخ فينا من روحه. نفخ فينا العلم، ونفخ فينا الرحمة، ونفخ فينا الكرم، ونفخ فينا العزة، ونفخ فينا الصبر، ونفخ فينا، الإبداع، ونفخ فينا الود واللطف.

لقد نفخ فينا من روحه ولست أدري كيف أشرح وأبسط هذا المعنى أكثر من قول الله سبحان وتعالى ﴿ فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِى فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ﴾ [الحجر: 29].

إنها عبارة عظيمة جدًّا، فنحن نحمل ذرات من روح الله وتلك الذرات هي التي جعلتنا نستحي ونحب وجعلتنا نذوب عشقًا ونتكسر حزنًا. جعلتنا مختلفين عن كل شيء حولنا وجعلتنا متفوقين على كل أشكال الحياة المحيطة بنا.

إضافة إلى ذلك فإن الله علمنا اللغة، فقد علم آدم الأسماء كلها. فأعطاه بذلك ميزة عظيمة اسمها اللغة. بها يتعلم الأنسان، ويتصل بأخيه الإنسان، وبها ينقل خبراته جيلا بعد جيل ليحدث تراكمية معرفية هائلة تضع في النهاية حدًا فاصلًا بين الإنسان والحيوان. وبها يحاول كاتب هذه السطور إصلاح العلاقات العاطفية من خلال نقلها من حالة التوتر إلى وضع السكون.

ولأن الإنسان فيه نفخة من روح الله وقدرات معرفية عظيمة، فيجب على الكل أن يحترمه، يجب على الملائكة أن تحترمه ويجب على الجن أن تحترمه بل يجب أن تسجد له احترامًا وفي نفس الوقت يجب على الإنسان أيضًا أن

يحترم نفسه ويحترم الآخر وتلك هي النقطة الجوهرية التي لابد من الزوجة والزوج ومن الأعزب والعزباء أن يعقلوها جيدًا قبل الدخول في العلاقة العاطفية وأثناء العلاقة العاطفية وحتى بعد الانفصال في حال وقع.

أنت تتعامل مع إنسان فكن محترمًا وراقيًا، وأنتِ تتعاملين مع إنسان فكوني محترمة وراقية ولو أدركنا هذا البعد جيِّدًا ذكورًا وإناثًا لوجدنا أننا سنكون أكثر رقيًّا في التعامل بعضنا مع بعض، فالإنسان كائن يجب أن يحترم ويحفظ كرامته في الحياة بشكل عام وفي العلاقة العاطفية بشكل خاص.

مشترك بين الطرفين

هنالك خصائص إنسانية مشتركة بين الطرفين، أي يحملها الذكر كما تحملها الأنثى وهذه الخصائص الإنسانية لا بد من إدراكها أولا ثم التعامل معها بشكل يحفظها وينميها هذا إذا ما أردنا بناء **علاقة عاطفية مستقرة ومنسجمة**.

وإنه من الخطأ الشديد عدم الوعي بهذه الخصائص وعدم التفاعل معها لأن تجاهل الخصائص الإنسانية في الآخر هو **أول خطأ يهدم العلاقة العاطفية**، فالكرامة مثلا هي خاصية موجودة في كلا الطرفين. الذكر له كرامة إنسانية والأنثى أيضا لها كرامة إنسانية.

الله سبحانه وتعالى كرم بني آدم جميعًا ولم يختص بهذه النعمة الذكر دون الأنثى، ولذلك يجب الانتباه لهذه الخاصية وعدم التعدي عليها. ولست أعرف كيف للزواج أن يكون مستقرًا وكيف لعلاقة عاطفية أن تكون ناجحة إذا كان أحد الطرفين يتعدى باستمرار على كرامة الآخر!

هذه هي الأرضية المشتركة التي نريد من الطرفين الوقوف عليها، كخطوة أولية نحو علاقة عاطفية مستقرة ومزدهرة. ذلك أنه إذا لم يتم احترام المشترك الإنساني الذي يجمع الطرفين فإنه بالتأكيد لن يتم احترام خصوصية الاختلاف الجنسي بينهما. وبالتالي فإن السعي نحو بناء علاقة عاطفية ناجحة لن يكون ذا جدوى في ظل عدم احترام لإنسانية الشريك العاطفي. ولهذا السبب لابد من التعرف على الخصائص الإنسانية التي يجب أن ترعى في

إطار العلاقة العاطفية. ولكن من المعروف أن الخصائص الإنسانية كثيرة وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها. لذلك سيتم التركيز على تلك الخصائص المؤثرة بقوة في حالة الانسجام بين الطرفين أي تلك الخصائص التي يكون الوعي بها والتفاعل معها ضرورة قصوى لإنجاح العلاقة العاطفية.

خصائص إنسانية مشتركة ضرورية لإنجاح العلاقة العاطفية

1 - الكرامة:

يقول الله سبحانه وتعالى ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلْنَٰهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾ فالكرامة لبني آدم جميعًا والله لم يختص بهذه الكرامة الذكر دون الأنثى ولا الأبيض دون الأسود.

الجميع يحمل كرامة وعلى الجميع أن يحفظوا هذه الكرامة في أنفسهم وفي الآخر، فليس المطلوب في العلاقة العاطفية السيطرة على الآخر والتحكم وإنما التأقلم والانسجام معه برضاه ودون المساس بكرامته التي هي جوهر إنسانيته.

وهذا هو أول مشترك يجب أن تأسس عليه العلاقة العاطفية، فليس مطلوبًا من الذكر التسلط والسيطرة على الأنثى وليس المطلوب من المرأة أن توجه زوجها وتسوقه أمامها، المطلوب من الطرفين هو التفاعل بعضهم مع بعض تفاعلًا حقيقًا ينتج تناغمًا ومحبة يولد فيها طفل فينشئ جيلًا مستقيمًا. وهذا هو دور الزواج ووظيفته فهو ليس حلبة مصارعة لا بد فيها من فوز أحد الطرفين على الآخر، بل هو رحلة تناغم وانسجام وتواصل تنتج محبة.

إضافة إلى ذلك أن النظرة إلى الزواج يجب أن تكون أجمل نظرًا للجمال الإنساني الخاص. فالهدف الأساسي من الزواج ليس جنسيًا فقط. لأنه لا معنى للزواج إذا كان سبب فرضه وتشريعه هو جنسي بحت فالله سبحانه

وتعالى يقول: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ والعلة من ذلك لتسكنوا إليها أي أن الغاية من الزواج هو خلق حالة من السكون والهدوء وعدم الاضطراب بين الذكر والأنثى أي خلق حالة سلام. وأما الجنس هو مجرد آليه من الآليات التي تخلق هذا التناغم وتتممه.

وبالتأكيد أن الزواج لن يصل إلى جمالية السكون والتناغم دون احترام كرامة الآخر والعناية بخصائصه الإنسانية التي وهبها له رب العالمين. وإن الخطوة الأولى نحو احترام كرامة الآخر في العلاقة العاطفية تبدأ من لحظة تغيير منظورنا إلى الزواج، يجب أن ننظر للزواج كفرصة لخلق السلام والحب مع الآخر وليس فقط ممارسة الجنس معه.

ولكي يتم حفظ هذه الكرامة لا بد أن نعي الهدف من الزواج ونفرق بينه وبين الجنس.

- **الزواج هدفه**: خلق حالة من التناغم والتجانس والسكون بين (زوجين) ينتج على أثرها حالة سلام وارتياح تولد الحب.
- **الجنس هدفه**: استمرار النسل البشري، ولكنه مشروط بأن يكون بطريقة تليق بجمال الإنسان وكرامته ومكانته ولذلك يجب أن يتم بشكل أرقى منه في عالم الحيوان.
- **إذًا الزواج هو آليه لضبط وتوجيه الجنس نحو تحقيق أهدافه الجوهرية أي استمرار النسل البشري، ولكن في إطار بيئة حب متناغمة ومسؤولة نسميها زواج. ولكي نقرب الصورة يمكن القول إن الزواج قصر جميل وأن الجنس مجرد غرفة في هذا القصر البديع.**

2 - الشعور:

في أحد الأيام قررت أنا وزوجتي أن نشاهد فيلمًا سينمائيًا على مسر نتفلكس العبقري فقالت لي زوجتي: لنتابع فيلم رعب.

فقلت: لا أحب أفلام الرعب فلا شيء جميل فيها يستحق المتابعة فكله صرخات ودماء وأشلاء ولا يوجد شيء أتابعه في الفيلم فكل ما فيه أشياء سأهرب منها.

قالت: No سنتابع فلم رعب!

بكل حزم قالتها وحلقت بعينيها وكأنها حلق الكون كله...

قلت في هدوء: سنتابع دراما (بالرغم من انخلاع قلبي فهي ماتزال تحملق بتلك الثقوب السوداء التي تمتص كل شيء وتسحب كل شيء ولا تسمح حتى للضوء بالخروج منها).

فقالت وهي ماتزال تهددني صمتا بنظراتها: لا سنتابع رعب.

في هذه اللحظة لجأت للعقل وقلت له: أسعفني فهذه العيون الجميلة ستخترقني والوقت يمر، فأنا لا أجيد مصارعة الثقوب السوداء، ستمتصني أرجوك ساعدني!!

فقال لي العقل: حسنا ولكن قل للقلب ألا يزعجني فهو فوضوي.

ثم قال العقل لزوجتي: يا حبيبتي إن حبنا كبير جدًّا ولأنه كبير جدًّا يجب أن نتفق على متابعة فيلم فإننا إذا فشلنا في الاتفاق على فيلم بسلام لن نستطيع الاتفاق على أشياء أكبر.

وعندما سمعت زوجتي هذا، مالت للاتفاق على هذا الرأي وبدأنا نقلب الأفلام وأنا أحدثها عن جمال الدراما وكيف أنها تعكس واقع بشريًا، بل

وتكون في أحيان كثيرة مقتبسة من قصة حقيقية بعكس أفلام الرعب التي هي خيال بشري غير واقعي. وبدأت أسوق لذوقي في الدراما إلى أن أستقر بنا الحال على فيلم درامي فشاهدناه.

وقد أعجبت زوجتي جدًّا بالفيلم ولست أعرف ذلك لأنها فقط أخبرتني، بل لأني أعرف أن زوجتي تنام في منتصف الفيلم إذا كانت مدته أعلى من ساعتين هذا إذا كان أكشن، أما إذا كان دراما فهي تنام في أول ربع ساعة فهي لا تحب الحوار وتلك مشكلة أخرى!

ومن العجيب أنها تابعت في ذلك اليوم الفيلم الدرامي الذي اخترته كاملًا.

ونجحت أنا كزوج في أمرين:

1 - أن أسوق لذوقي عند زوجتي بكل أدب.

2 - أن أعيش معها حالة شعورية مشتركة (حب الدراما)

وقد نجحت في تحقيق ذلك من خلال إدراكي لحالتها الشعورية وتقبلها والتفاعل معها فحالتها الشعورية ميالة لأفلام الرعب وليست للدراما وذلك لأنها تفهم الرعب، ولكنها لا تفهم الدراما، فلا شيء يجذبها في أناس يتحدثون على التلفاز ولا يهربون من وحوش تمتص الدماء!

ولذلك يجب ألا أفرض عليها الدراما، بل أسوقها وأقربها لحالتها الشعورية وذلك عن طريق شرح الجمال الذي أراه في الدراما ومشاركته معها. بهذه الطريقة تتغير حالة الإنسان الشعورية وتصبح ميالة للأشياء الجديدة أي عندما يبين له الجمال الذي نراه في الشيء بأسلوب سلس غير تصادمي. وذلك من خلال عرض رأيك على شريك الحياة دائمًا بجمال ومحبة ورغبة حقيقية في المشاركة.

ولكي نجذب انتباه شريك الحياة لموضوع جديد، يجب أن نغريه أولا بجماله الذي شدنا إليه أي أن الذكر يستطيع بناء حاله شعورية مشتركة بينه وبين الأنثى من خلال التعبير عن الجمال الذي يراه في الأشياء التي يحبها. حينها تصبح الأنثى ميالة للأشياء التي يحبها الذكر مع العلم أن نفس المنطق ينطبق على الذكر.

ولذلك على الطرفين الوعي بحالاتهم الشعورية المختلفة والعمل على تغيرها والتفاعل معها بما يخلق حالة شعورية مشتركة فيما بينهم بحيث يتحدون في محبة أشياء محددة في الحياة.

وكلما توسعت الحالة الشعورية المشتركة فيما بينهم كلما كانت العلاقة العاطفية سلسة ومرنة وأكثر سرعة في الاتفاق على فيلم السهرة.

الشعور هو مشترك إنساني بين الطرفين، وكلا الطرفين يحملون مشاعر وعواطف أحلام وأمنيات خيالات وأوهام وكل هذا التنوع يصنع حالة شعورية متفردة خاصة بشريك الحياة. ويجب احترامها مهما اختلفت عنا، بل ويجب مشاركتها والتفاعل معها بحيث تتغير حالة الطرفين الشعورية مع الوقت لتتحد على وسط شعوري مشترك يجمعهم وكلما ازداد هذا الوسط كلما تقلصت المسافة بينهم.

الإنسان كائن له عالم داخلي متذبذب يمل تارة وأخرى يتشوق، وكلا الطرفين لديهم استقلالهم وعالم شعورهم الخاص بهم. وليس المطلوب من الطرفين لوم الآخر على حالته الشعورية أو إجباره على تغييرها، ولكن المطلوب هو التفاعل مع هذه الحالة الشعورية فإذا كانت حالة من الحزن تفاعلنا معها بالرحمة والعاطفة وإذا كانت حالة من السرور دعمناها بالسمر وإذا كانت حالة من الغضب تواجه بالهدوء والتفاهم أي أن المطلوب من

الطرفين التفاعل مع حالاتهم الشعورية المختلفة بما يناسبها لا رفضها والهروب من التعامل معها.

من هذه النقطة يشرق لنا بعد آخر فالطرفان يحملان مشاعر ولكن هذا المشاعر خاصة بهم أي موجودة في الطرفين كخاصية إنسانية ولكنها متفردة ومختلفة في كل شخص والمعنى أن حالة الطرفين الشعورية تختلف وتتغير فقد يشعر الذكر بالقلق في لحظة تشعر فيها الأنثى بعكسه، وقد يشعر الذكر بالرغبة بينما تشعر الأنثى بعكسه ويتجادل الطرفان على هذه النقطة طويلًا وينتج عنها صراعات وصمت قتال طويل والسبب في ذلك أن الطرفين ببساطة ليس لديهما وعي بحالة الآخر الشعورية وطريقة التفاعل معها بطريقة تخدم نماء العلاقة العاطفية.

وذلك بسبب أنهم ينتظرون أن يفهمهم الآخر دون جهد منهم في إيصال مشاعرهم ورغباتهم إليه.

وهذا خطأ شائع في الكثير من العلاقات العاطفية فلا يوجد أحد يفهم إنسان من نظرة كل هذه خزعبلات وشعوذات عاطفية وأوهام رومانسية تشير إلى ضعف شديد في الثقافة العاطفية وتؤدي إلى حدوث الطلاق العاطفي وهي حالة يشعر فيها كل من الرجل والمرأة بالخواء في المشاعر التي بينهم. ولذلك فالحوار الذي يعكس الحالة الشعورية الداخلية لكل طرف مهم جدًا لصحة العلاقة العاطفية.

وقد أكدت دراسة سعودية أجراها صالح سلامة بركات (2005) على هذا الأمر حيث بينت الدراسة أن ٪79 من حالات الانفصال تكون بسبب معاناة الزوجة من انعدام المشاعر وعدم تعبير الزوج عن عواطفه لها مع انعدام أي وسيلة للحوار بينهما. (العتيبي، هريدي 2023)

مثال:

للذكر حالة شعورية جنسية تستثار بسرعة فحركة واحدة وانحناءه من الأنثى قد توقد ناره وتقرع طبوله وأما الأنثى فحالتها الشعورية الجنسية تستثار ببطء ومراحل ودرجات. ولذلك عندما يأتيها الذكر بطريقة مباشرة وعجولة هي تصده لأنها ببساطة غير متهيئة ولا مستعدة لعملية الاتصال الجنسي. في هذه اللحظة يعتقد الذكر أن الأنثى لا تحبه لأنها لا تريد المعاشرة بنفس الدرجة التي يريدها والطامة الكبرى أنه يستنتج أنه يحبها أكثر بحجة أنه يرغب بها جنسياً أكثر وهذا خطأ.

ومن جانب الأنثى هي ترى الذكر على أنه لا يفهمها ولا يعرف التعامل معها جنسيًا. فهو يأتي بطريقة مباشرة ودون أي تهميد عاطفي وفي لحظات تكون هي فيها غير مستعدة أو بشكل أدق لا تشعر بأي استثارة جنسية بعد. ولذلك تستنتج أن الذكر غير عاطفي وجاف وهذا أيضا خطأ.

الحل هنا يكمن في عملية التواصل الشفاف التي تنجح في نقل الحالة الشعورية الخاصة بكل طرف إلى وعي الآخر. فحين تنجح الأنثى في توضيح أن سبب رفضها يعود لأسباب لا علاقة لها بالحب وإنما بطبيعة رغبتها الجنسية سنجد أن الرجل سيتقبل لأنه ببساطة تعرف على الحالة الشعورية التي أنتجت ردة فعلها الرافضة لعملية الاتصال الجنسي. وفي نفس اللحظة التي ينجح فيها الرجل بأن يُفهم الأنثى بأن مباشرته لها دون مقدمات أو تهيئة عاطفية لا علاقة له بجفافه وإنما عدم فهمه لحالتها الشعورية وطبيعتها الجنسية من جهة، واندفاعه وانجذابه إليها من جهة أخرى.

ولذلك ينجح الطرفان في تجاوز الكثير من العقبات حين تكون عملية الاتصال بينهما ناجحة في نقل حالاتهم الشعورية بعضهم لبعض لأن ذلك يفسر لهم يفسر سلوكيات الآخر.

عمق المشكلة يكمن في أن الذكر يعتقد أن الأنثى مثله تستثار بسرعة وعندما تصده لا يجد تفسيرًا لسلوكها الدفاعي إلا بأنها لا تحبه ومن جانب الأنثى هي ترى أن تعامل الرجل معها بهذه الطريقة المباشرة خالٍ من العاطفة وبالتالي فهو لا يحبها. وأما الحقيقة فالرجل لدية حالة شعورية مختلفة فهو قادر على ممارسة الجنس دون عواطف بينما تبحث الأنثى دائمًا عن علاقة جنسية مليئة بالعواطف فهي كالأرض تحرث ثم تزرع.

ولذلك يصبح من المهم التعرف على الحالة الشعورية الخاصة بشريك الحياة والتفاعل معها بما يخدم العلاقة العاطفية وينميها. ولكي يحدث ذلك فلا بد من أن تكون هنالك شفافية عالية وصدق في التعبير بين الطرفين وإلا فإنهم لن يفهموا حالة الآخر الشعورية وسيلجؤون إلى محاولة تفسير سلوكيات الشريك العاطفي من خلال الحدس ولكنهم سيخطئون كثيرا.

3 – الجدل:

وكان الإنسان أكثر شيء جدلا..

الجدل خاصية إنسانية، فالحيوانات لا تتجادل الحيوانات تتناطح. وبما أن هذا الجدل هو خاصية إنسانية وأمر اختبرنا الله به فيجب أن نحترم وجوده في العلاقة العاطفية فهو أمر طبيعي جدًّا ويحدث بين الطرفين بشكل دائم، وذلك ببساطة لأن الذكر إنسان والأنثى إنسان والله أخبرنا أن الإنسان أكثر شيء جدلاً وبالمناسبة هذه الخاصية قد تسبب نوم الذكر في الصالة وذلك لأنه يكون بين خيارين إما النوم في سريره المفضل أو الفوز بالجدل.

وتخيل فقط تخيل أن تزوج اثنين من هذه الكائنات الجدلية ولا تخبرهم عن حقيقة أنهم جدليون كيف ستكون حياتهم! ومتى سيصلون إلى تلك النقطة

التي يعترفون فيها بأنهم كانوا يتجادلون وما زالوا يتجادلون وسيتجادلون في المستقبل وسيتجادلون يوم الحساب أمام الذي خلقهم.

متى سيعرفون يا ترى بأنه من الطبيعي جدًّا أن يتجادلوا ومن المهم جدًّا أن يجدوا طريقة لضبط هذه الخاصية وجعلها أساسًا للتعرف على الآخر لا الانفصال عنه.

بالنسبة لي قد تعلمت من أبي كيف أتعامل مع جدل الأنثى فقد كنت أرى أبي صامتًا لا يجيب شيئًا وأمي تجادل وتنتقد كل شيء ولسذاجتي كنت أعتقد أن أبي غير شجاع، ولكنني كبرت وتزوجت وتجادلت مع الأنثى ونمت مرارًا كثيرة في الصالة. واكتشفت من خلال التجربة أنه في أحيان كثيرة تكون أنسب طريقة لجدل الأنثى هي الصمت والإنصات بانتباه. وقد عرفت حينها أن أبي كان حكيمًا فالأنثى لا تعامل بالقوة بل بالحكمة. العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة بشكل عام يتطلب النجاح فيها الكثير من الحكمة والقليل من القوة.

وتلك نقطة حساسة جدًّا تقف بين الوعي بوجود الجدل في الأنثى وتقبله كطبيعة إنسانية تظهر في العلاقة العاطفية وبين عدم السماح لها بالوصول إلى تجريح لكرامة الرجل. وهناك كان يقف أبي بسيجارته المتقدة في فمه ونظاراته المائلة إلى السواد، في صورة درامية رائعة احتجت لأعرفها وأفهمها عشرين عامًا من عمري.

الذكر والأنثى أكثر شيء جدلًا ومن الحكمة أن يرى الذكر هذا الجانب في الأنثى بشكل خاص وذلك لأن الأنثى تقلق بسرعة وتخاف بسرعة وهذه حقيقة تشير إليها الدراسات النفسية الباحثة عن الفروقات بين الرجل والمرأة. ولذلك فالمرأة تسأل وتجادل بكثرة.

وقد سمع الله قول التي جادلت الرسول صلى الله عليه وسلم في زوجها ولذلك على الذكر التواضع والاستماع لزوجته عندما تجادله والعكس صحيح.

الواقع أنهم سيتجادلون وهذا أمر يجب أن يقبل ويفهم حتى قبل الزواج، فكلا الطرفين كائنات جدلية والمشكلة أن كلًا منهم يجادل من منطلق مختلف عن الآخر.

يقول د. جون غراي مؤلف رجال من المريخ ونساء من الزهرة «يجادل الرجال عن الحق في أن يكونوا أحرارًا في حين أن النساء يجادلن عن الحق في أن يكن متضايقات. فالرجال يريدون مساحة، بينما النساء يردن تفهمًا» انتهى.

الذكر يجادل الأنثى لأنه لا يريدها أن تقوده لذلك فهو يجادل من مبدأ الحفاظ على استقلاليته أما الأنثى فهي تجادل من مبدأ أنا متضايقة وأبحث عن تفاهم وتفهم ومواساة عن أي عن تواصل عاطفي. المشكلة ألا أحد منهم يعلم هذا عن الآخر، فتتحول محاولة الرجل لإثبات وجوده إلى تعدٍ على مشاعر المرأة، ويتحول بحث الأنثى عن التفهم الأبويَ الآمن إلى مضايقة مستمرة واستفزاز للرجل.

4 - الخطأ:

من أسماء الله سبحانه وتعالى الغفور فهو أخبرنا في كتابه أنه يغفر الذنوب جميعا

ولكن لماذا يخبرنا الله بهذه الحقيقة؟ لماذا يخبرنا ألا نقنط من رحمته؟

السبب أن الإنسان من طبيعته الخطأ فالذكر يخطئ والأنثى تخطئ وهذا هو الواقع لسنا ملائكة وليس المطلوب منا أن نكون ملائكة فالله خلق الإنسان ليخطئ ويصيب ويتعلم فتتجلى عليه مغفرة الله وكرمه.

ولذلك يجب ألا نتوقع أن الزواج سيكون خاليًا من الأخطاء فتلك مثالي
مبالغ فيها، ويجب على من يخطئ من الطرفين أن يعترف بخطئه فتلك طبيعة
بشرية. غير الطبيعي هو إنسان لا يخطئ لأنه عندها سيصبح ملاكًا أو نبيًا
وذلك أمر مستحيل.

الواقع يقول انه سيأتي يوم ويخطئ الذكر وسيأتي يوم وتخطئ الأنثى وهذا
شيء طبيعي جدًّا. من طبيعة الإنسان أن يخطئ واللا طبيعي هو المطالبة
بسلوك مثالي خالٍ من الأخطاء. لأننا حينها نطلب من الآخر أن يكون
عكس طبيعته التي تقدر فتصيب مرة وتخطئ مرة.

لذلك من المهم جدًّا أن يدرك الذكر والأنثى هذا البعد في علاقتهما
العاطفية. فالإنسان من طبعه الخطأ ولا بد للطرفين أن يتقبلا هذه الحقيقية
ويتعاملا معها بشكل ينتج انسجامًا لا انفصالًا. فليس المهم في العلاقة إثبات
أن الآخر مخطئ بهدف التشفي منه، بل المهم أن تكون العلاقة بين الطرفين
تحمل حدًّا أدنى من الأخطاء وقدرًا عاليًا من التسامح وذلك عن الطريق
التفاهم والحوار الذي يصلح الأخطاء ويمنع ظهورها في المستقبل.

وباختصار شديد يجب علينا أن نقبل وجود الخطأ في العلاقة العاطفية
كطبيعة بشرية في الإنسان. ولكن يجب علينا في نفس الوقت أن نمنع تكراره
في المستقبل وأن نعالجه إذا ظهر خاصة إذا كان هذا الخطأ يؤثر سلبًا على
سكون العلاقة العاطفية.

إضافة إلى ذلك أننا عندما ندرك أن الخطأ طبيعة إنسانية فنحن سنكون
أكثر تفهما له إذا وقع وسنبتعد عن تصيد أخطاء الآخر والمبالغة في النقد إذا
ما وقع الخطأ. ذلك أن كثرة الغضب والانتقاد لسلوكيات الشريك العاطفي
تؤثر سلبًا على استقرار العلاقة العاطفية وقد قال العرب أن كثرة العتب
تفسد الود. وإن الدراسات العلمية تؤكد على هذا الأمر فقد وجد (جوتمان)

من خلال دراساته أن النقد القاسي، هو علامة التحذير المبكرة بأن الزواج مهدد، ولكن الزواج الصحي يُشعر الزوجين بحرية التعبير عن أي شكوى. أما التعبير عن انفعال الغضب فيتم في معظم الأحيان بأسلوب هدام، بالهجوم على شخصية الزوج أو الزوجة (جولمان، 2000).

5 – التفكير:

التفكير أيضا خاصية إنسانية يشترك فيها الطرفان، فالذكر يفكر والأنثى تفكر. ولا بد في العلاقة العاطفية الناجحة من الاعتراف بقدرة الآخر على التفكير واحترامها والاهتمام بها. وإلا فإن النتيجة ستكون فشلًا في عملية التواصل وبالتالي خبوت وانطفاء العلاقة العاطفية إذ إنها لن تتطور تطورًا حقيقا دون الإنصات بكل اهتمام لوجهة نظر شريك الحياة.

من المهم جدًّا لصحة العلاقة العاطفية إحداث نوع من التوافق يوجه عملية التفكير نحو نقطة معينة تفيد الطرفين. بمعنى أن يكون التفكير مركزًا على إنجاح الزواج وجعل العلاقة العاطفية أجمل. لا أن يكون التفكير موجهًا لأجل مصلحة شخصية لطرف واحد، لأن ذلك سيعني الصراع المستمر بين الطرفين. وهذا خطأ قد يؤدي الاستمرار فيه إلى تهميش الآخر وإضعاف العلاقة العاطفية ولذلك لا بد من أن تكون مصلحة العلاقة العاطفية أعلى وأهم من مصلحة الطرف الواحد.

والمعنى أن أي حلول تطرح ويكون لها أثرًا سلبيًّا على استقرار الزواج يجب ألا تقبل؛ أي يجب أن يعترف ويتفق الطرفان على أن مصلحة العلاقة العاطفية أعلى من مصلحة الطرف الواحد.

إضافة إلى ذلك إن مشاركة الطرفين في التفكير وطرح الحلول الهادفة لتنمية الزواج والرقي به تزيد من الانسجام والتناغم بين الطرفين والسبب

في ذلك أن الأنانية تكون في حدها الأدنى لأن الطرفين يفكران بمصلحة العلاقة العاطفية لا مصلحة أنفسهم وفي هذه اللحظة يصبح اختلاف أسلوب التفكير بين الطرفين أداة للتجاذب والتكامل لا الانفصال والتنافر.

ولكن لن يصل الذكر والأنثى إلى هذه المرحلة من الانسجام إلا بالوعي أولا بأن اختلافهما في أسلوب التفكير هو حقيقة علمية.

نشرت الباحثة آن موار في كتابها جنس المخ دراسة جميلة جدًّا تبين فوارق التفكير بين الذكر والأنثى.

- عرض على مجموعة من الرجال والنساء في استقصاء للرأي في إحدى الدراسات، موقف أخلاقي معقد وطلب منهم إبداء الرأي في كيفية التصرف.

(رجل فقير تعاني زوجته من أزمة صحية حادة تتطلب علاجًا سريعًا بدواء معين، ولا يستطيع الزوج شراء الدواء المطلوب لارتفاع ثمنه، هل تؤيد أن يسرق الرجل الدواء من الصيدلية؟)

كانت إجابة معظم الرجال السريعة القاطعة (نعم) فالحياة أغلى من أن تضحى بها من أجل قيمة أخلاقية. أما اغلب النساء فقد تعاملن مع الموقف بأسلوب آخر، وطرحن عددا من الأسئلة:

ألا يستطيع الزوج أن يناقش الأمر مع الصيدلي؟

ألا يستطيع الزوج أن يقترض ثمن الدواء؟

ما الذي يمكن أن يحدث لزوجته إذا ضبط متلبسا بالسرقة وأودع السجن؟

فالذكر يفكر بالحلول المباشرة الحاسمة أما الأنثى فهي تحب الإحاطة لأنها تريد الحلول الأقل خطرا عليها.

6 - الشخصية:

الإنسان كائن يحمل شخصية متفردة، تجعله مختلفًا حتى عن أخيه الذي تربى معه

مثال:

ماذا لو كان هنالك ثلاث توائم متطابقة في الشكل وأرتكب أحدهم جريمة قتل. هل يحق لنا تنفيذ حكم الله في أي أحد منهم؟ فهم يتشابهون حد التطابق! والمجرم هو واحد منهم ولا داعي للتأكد من منهم ارتكب الجريمة.

الجواب: لا نستطيع فعل ذلك، والسبب أنهم مختلفون في الشخصية، أي أن من قتل له شخصية مختلفة ومتفردة، وإذا كان شكله الخارجي يتطابق مع إخوته فإن شخصياتهم تختلف اختلافًا كبيرًا ولذلك يجب أن نعاقب الشخصية التي قتلت.

وبالتالي فإن ما يميز الإنسان تميزًا حقيقًا هو الشخصية ومن المهم جدًّا التعرف على شخصية الآخر في العلاقة العاطفية ثم محاولة التأقلم معها من خلال فهمها والتأثير فيها والتأثر بها. ولا يحتاج لكي ينجح المرء في هذا أن يكون عالمًا مبحرًا في علم نفس الشخصية وإنما المطلوب أن يعي أربع نقاط رئيسة عن موضوع الشخصية الإنسانية:

- الشخصية مزيج من الأفكار والمشاعر والسلوكيات الخاصة بالفرد.
- تؤثر الشخصية بشكل مباشر في قدرات الفرد التعبيرية.
- ليس هنالك شخصيتان متشابهتان تمامًا.
- الشخصية هي نتاج تفاعل بين البيئة الخارجية للإنسان والبيئة النفسية الداخلية.

وبناءً على هذه النقاط الأربعة وخاصة الثالثة فإنه من المهم جدًا في سبيل بناء العلاقة العاطفية الناجحة أن يدخل الطرفان عالم الزواج ولديهما استعداد وتهيؤ للتعرف على شخصية الآخر والتأثر بها والتأثير فيها.

وإنه من الظلم ألا نحترم ونتفاعل مع شخصية الآخر لأنه حينها ستكون العلاقة العاطفية عبارة عن شخصية واحدة متسلطة وأخرى مهمشة لا دور حقيقيًا لها. وهذا أمر خاطئ لن ينتج عنه محبة ولا انسجام، بل سيكون الزواج عبارة عن شخصية قلقة متوترة تراقب الآخر وتكبت شخصيته. وفي المقابل شخصية أخرى تشعر بالظلم والقلق وعدم الاحترام. لذلك فهي تحاول إيجاد مخرج أو حل يتيح لها الظهور والتأثير في مناخ العلاقة العاطفية وإن لم تستطع فإنها تبدأ في التفكير عن بديل يعترف بوجودها من خلال احترام شخصيتها.

ولذلك فإنه من المهم جدًا أن تحترم شخصية الآخر وذلك عن طريق التأثر بها والتأثير فيها أي أن يقتبس الذكر من شخصية الزوجة تميزها وأن تقتبس الأنثى من شخصية الزوج تميزها. فقد يكون الذكر كريمًا ولكنه غير صبور وقد تكون الأنثى صبورة، ولكنها قليلة العطاء. والعلاقة العاطفية الناجحة في هذا الموقف تحدث عندما ينجح الذكر في اقتباس صبر الأنثى وعندما تنجح الأنثى في اقتباس كرم الذكر وذلك لأن الإنسان يحب أن تكون الصفات التي تميز شخصيته موجودة في الآخر. فالشاعر يحب أن يقابل شاعرًا والمفكر يحب أن يقابل المفكر والزوج الكريم يحب زوجته كريمة والزوجة الأنيقة تحب أن يكون زوجها أنيقًا. ولذلك فمن المهم جدًّا أن يأخذ الرجل أكثر ما يميز شخصية الأنثى لكي ترى الأنثى تميز شخصيتها فيه فتصبح أكثر قربًا وانسجامًا معه والعكس أيضًا صحيح.

4 - الوعي:

الوعي أيضًا مشترك إنساني بين الطرفين فالأنثى والذكر وعاء يحمل أفكار مختلفة وأراء مختلفة ظهرت نتيجة لتأثير الأسرة على الطرفين وكذلك اختلاف التجارب والخبرات والأفكار التي تعرضوا لها في نشأتهم.

والمعنى أن الطرفين يشتركان في وجود الوعي، ولكنهما يختلفان في شكله

ومضمونه ومن الخطأ أن يتعامل الطرفان بعضهما مع بعض متوقعين أن لديهما نفس الدرجة من الوعي والوضوح. ولذلك فمن المهم جدًا تعرف الطرفين على هذا الجانب في الآخر وإحداث نوع من تبادل الخبرات والأفكار المعبرة عن وعيهما لأن ذلك سيعمل على تقريب وعي الطرفين وتنقيته فيتأثر كلا الطرفين بالآخر، لينتج بينهم في النهاية حالة من الوعي المشترك تكون أساسًا للانسجام والتناغم.

وأما إذا أستمر الطرفان بالتصرف دون محاولة التعرف على شكل الوعي في الآخر فإنه سيحدث تصادم ومن الأمثلة على ذلك:

أن الذكر في مجتمعنا يريد من شريكته أن تكون أنثى عفيفة، ولكنه حين يتزوجها يريدها أن تتصرف معه بطريقة مغرية وجذابة وسينمائية وهذا غباء وتناقض وذلك لأن الذكر ينسى حالة وعيها فهي عفيفة؛ **لأنها لا تحمل أي خبرة مسبقة ناتجة عن التعامل مع الذكر بطريقة حميمية**، فمعنى أن تكون عفيفة هو أن تكون أنت أول خبرة حميمية لها ولذلك لا بد أن تتوقع أن سلوكها في البداية سيكون مشتتًا وباهتًا ومترددًا وذلك لأن وعيها لا يحمل خبرات عن العلاقة الجنسية مع الرجل.

لا بد من الذكر أن يفهم حالة وعيها أولًا قبل أن يطالب الأنثى بأشياء هي غير مستعدة لها لأنها ببساطة لا تحمل خبرة وتجربة عنها. وقد لخص عالم النفس الإنجليزي قلين ولسن الموقف بقوله: بينما يريد الذكر الكثير من

الجنس، فإن المرأة تريد بعض الجنس مع الرجل الذي تحبه خاصة إذا كان زوجها.

8 - المعاناة:

المعاناة هي أيضًا مشترك إنساني بين الطرفين فالله سبحانه وتعالى يقول ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ﴾ أي في معاناة وتعب، فالحياة بشكل عام ليست سهلة وهي متعبة ومليئة بالتحديات وتحتاج منا بذل الجهد والعمل لتحقيق النجاح. ولذلك فالمعاناة هي جزء من واقع الحياة الإنسانية. الإنسان يمرض ويتعب ويعمل ويجتهد وبشكل عام فالدنيا ليست على هواه وفي أحيانا كثيرة يتعرض المرء لمواقف وأحداث تجبره على اتخاذ مواقف معينة والتصرف أيضًا بطريقة محددة. وهذه هي معاناة الإنسان المستمرة إذ إن الحياة تجبره بشكل مستمر على التصرف في حدود مرسومة ولعب دور محدد.

ولذلك يجب على الطرفين أن يعلما أنهما سيعانيان فذلك جزء من صفقة الحياة فأنت تملك جسدًا تمشي به وعقلًا تفكر به وضميرًا يدلك ثم تواجه معاناة تختبرك باستمرار في جسدك وفي عقلك وفي ضميرك.

سيعانون وسيختلفون وستعصرهم الحياة سيهبطون ويرتفعون وهذا لا بأس به فالمعاناة قد تكون متعبة في وقتها، ولكنها تكشف عن الحقيقة؛ فكلما كان الطرفان صادقين ومتكاتفين كلما خرجا من معاناتهما بشكل أجمل والعكس صحيح.

وإنه لمن الواجب على كلا الطرفين أن يدركا هذا البعد في الحياة بشكل عام وفي الحياة الزوجية بشكل خاص أي أن يدخلوا عالم الزواج وهم يعلمون أن الدنيا ستختبر علاقتهم وتكشف حقائقهم وذلك من خلال ظروف ومواقف ستجعلهم يعانون بطريقة تظهر معدن الطرفين الحقيقي.

تظهر حقيقة الرجل في أشد حالات الأنثى ضعفا

الفصل الثاني

طبيعة العلاقة العاطفية بين الذكر والأنثى

طبيعة العلاقة العاطفية بين الذكر والأنثى

ما هي طبيعة العلاقة العاطفية بين الذكر والأنثى؟

وما هي طبيعتها الخاصة التي تخلق تفردهما العاطفي؟

وما هو شكل العلاقة العاطفية الناجحة؟

للإجابة عن هذه الأسئلة يجب علينا أولًا أن نتجاوز النظرة العاطفية التي ورثناها من الأسرة أو مما هو شائع في مجتمعنا وذلك لسببين:

1 - الأسرة فشلت في إعطاء الأبناء معلومة منطقية ومترابطة تشرح لهم طريقة بناء العلاقة العاطفية الناجحة. فأنتجت ذكرًا لا يعرف كيفية التعامل مع الأنثى في إطار العلاقة، وأنتجت أنثى تعاني أيضًا من نفس المشكلة.

2 - المجتمع يحمل أفكارًا سيسيولوجية (أي: أفكار منتشرة في المجتمع تقبل كحقائق رغم أنها خاطئة) مثل أن الأنثى كائن طماع لا يحب إلا المال، وأن الذكر كائن لا ثقة به وأن زراعة الجرجير تحت السرير هو كل ما يحتاجه الرجل لكي يرضي زوجته. هذه أفكار تقبل عند جزء كبير من شبابنا وبناتنا رغم أنها خاطئة ولا تعكس حقائق جوهرية عن العلاقة العاطفية الزوجية.

إذن نحن لم نستقبل معلومة مترابطة من الأسرة أو من المجتمع تصف لنا علاقتنا بالجنس الآخر بطريقة منطقية وشاملة ومتكاملة. وبالتالي يجب أن نقف وقفة حياد ونفكر بشكل جديد ومنطقي في طبيعة العلاقة المقدسة

بين الذكر والأنثى. والهدف العام من هذا التفكير هو الوصول إلى وصف واضح وشمولي للعلاقة العاطفية، يوفِق ويجمع بين احتياجات الطرفين العاطفية في إطار واحد ينفع الجميع.

ماذا أقصد بطبيعة الذكر والأنثى العاطفية؟

الإنسان له طبيعة تُسير كثيرًا من أشكال سلوكه فهو بطبيعته يشعر بالبرد ويتأثر به، كما تتأثر الزهرة والشجرة بالبرد. كما أنه يتأثر بالحر والرطوبة. فالإنسان له طبيعة جسدية تحدد كثيرًا من سلوكياته وله أيضًا طبيعة فكرية وكذلك أيضاُ له طبيعة نفسية عاطفية تحكم سلوكياته العاطفية.

ومقصدنا أن هنالك طبيعة تسيره، ولكن ذلك لا يعني أن الإنسان مجرد آلة وإنما نقصد أن فيه طبيعة عاطفية عامة لا بد من أخذها بعين الاعتبار إذا ما أردنا التعرف على شكل العلاقة العاطفية الناجحة وفهمها.

ولنضرب مثلًا على ذلك، الطبيعة تقول إن هنالك قانون جاذبية يمنع الأجسام من الطيران فأنا وأنت لا نستطيع الإقلاع والتحليق في عرض السماء إلا إذا ركبنا طائرة. طبيعة تكويننا الجسدي تفرض علينا أن نسير على الأرض، وطبيعتنا الجسدية أيضا تجبرنا أن نشرب الماء باستمرار وإلا متنا عطشًا، وطبيعتنا أيضًا أن نتنفس ونأكل وإلا متنا اختناقًا وجوعًا ومن طبيعتنا أيضًا أن قلوبنا تنبض بشكل مستمر وهذا كله فيما يخص طبيعة الإنسان المادية.

والمهم هنا أن نعي أنه كما أن للإنسان طبيعة مادية تحكم علاقته بالحياة فإن له أيضا طبيعة نفسية عاطفية تحكم حياته العاطفية. الذكر له طبيعة نفسية خاصة به تحكم عالمه العاطفي الداخلي وتوجه سلوكه في دائرة العلاقة العاطفية وكذلك هي الأنثى وإذا ما تم مخالفة هذه الطبيعة العاطفية فإن

العلاقة العاطفية سيكون مصيرها الفشل بالضبط كما أن مصير الإنسان الذي يحاول أن يطير برفرفة ذراعيه سيكون الفشل.

ومنه نحن كائنات توجد فينا طبيعة عاطفية تسير سلوكنا العاطفي ولذلك إن السؤال عن الطبيعة العاطفية لكل من الذكر والأنثى؟ يجب أن يكون له إجابة منطقية ومنظمة. وذلك لأن الانجذاب الطبيعي الذي بين الرجل والمرأة هو سبب استمرار الجنس البشري ولا بد أن يكون بينهما قانون يدفعهما للالتقاء واحتياج عاطفي فطري أصيل يجعلهما يختاران الزواج وخوض تجربة الحياة معًا جنبًا إلى جنب على امتداد خط التاريخ.

هذا هو ما نقصده بطبيعة العاطفية لكل من الذكر والأنثى. والمعنى هنا أننا سنحاول أن نجد تلك النقطة التي تشترك فيها كل الإناث وينبع سلوكهم في العلاقة العاطفية منها، ثم سنبحث أيضًا عن تلك النقطة التي يشترك فيها كل الرجال ويصدرون عنها.

ثم سنحفر عميقًا لنصل إلى طبيعة العلاقة العاطفية الناجحة. فالاختلاف النفسي بين الطرفين شيء واضح جدًّا، ولكن المشكلة أنهم لا يعرفون شكل هذا الاختلاف ولا طريقة التعامل معه بحيث يكون أساسًا للتكامل. وهذه نظرة يؤكدها الدكتور طارق النعيمي في كتابه سيكولوجيا الرجل والمرأة إذ يقول:

«المصيبة أن الحقيقة لا تكمن في الاختلاف السيكولوجي بين الرجل والمرأة، إنها تكمن في عدم معرفتنا لذلك الاختلاف» انتهى.

وهذا هو ما نحاول كشفه في هذا الفصل ذلك الاختلاف النفسي الغامض بين الرجل والمرأة في موضوع العلاقة العاطفية. ذلك أن الوعي بشكل الاختلاف الذي بين الطرفين على مستوى الطبيعة العاطفية هو السر الذي يجعل العلاقة العاطفية بمنتهى الروعة والإثارة.

كثير من الناس لا يحملون وعيًا واضحًا ومنظمًا عن طبيعة الأنثى والذكر وعن طريقة تعاملهم مع بعضهم في إطار العلاقة العاطفية. وإني أعتقد أن ذلك بسبب أن التركيز على الاختلافات التي بين الرجل والمرأة متضخم بشكل كبير جدًّا. وفي نفس اللحظة هنالك فشل في اكتشاف كيف يمكن أن يكون هذا الاختلاف طريقًا للتكامل والانسجام.

وقد بين الدكتور طارق في كتابه المذكور أعلاه مدى وضوح الفوارق بين الرجل والمرأة إذا يقول – ص22:

«أسهل طريقة للتعرف على الاختلافات بين الرجل والمرأة هي أن تبدأ بالنظر إلى الاختلافات العضوية بينهما، فمن الواضح جدًّا أن الاختلافات الأساسية هي في الشكل العام اختلافات في الأعضاء التناسلية. إلا أن الدراسات والأبحاث العلمية تشير إلى أن هناك اختلافات عضوية كثيرة، ولنأخذ على سبيل المثال الجلد، فجلد الرجل أثخن من جلد المرأة ولهذا السبب نرى ظهور التجاعيد على جسد المرأة بشكل اسرع وأكبر مما عند الرجل، اختلاف آخر هو أن الحبال الصوتية عند النساء أقصر مما عند الرجال وهذا هو السبب في كون صوت الرجل أكثر خشونة وعمقًا من صوت المرأة، واختلاف آخر في الدم، فدم الرجل أثخن من دم المرأة ونسبة الكريات الحمر في دم الرجل أكثر من نسبتها في دم المرأة بحوالي ٪20، وهذا يعني أن الرجال يحصلون على نسبة أكسجين أكثر من النساء وكذلك تكون الطاقة عندهم أكثر مما عند النساء. كذلك فالرجال يتنفسون بصورة أعمق من النساء، بينما يكون عدد مرات التنفس عند النساء أكبر مما عند الرجال» انتهى.

وبما أن الاختلاف بين الذكر والأنثى واضح جدًّا على المستوى العضوي رغم أن طبيعة الجسد واحدة فهو من تراب، فكذلك بالضبط يكون الاختلاف في عالمهم النفسي.

أي أن طبيعة النفس واحدة، ولكن شكلها يختلف كما أن طبيعة الجسد لدى الطرفين واحدة ولكن الشكل يختلف (جسد ذكوري وجسد أنثوي). فالذكر له طبيعة نفسية ذكرية والأنثى لها طبيعة نفسية أنثوية. الذكر يحب محبة ذكورية والأنثى تحب محبة أنثوية، كلاهما يحب ولكن بشكل مختلف، فالذكر يحب في الأنثى شيئًا، والأنثى تحب في الذكر شيئًا آخر.

ومن المهم جدًّا اكتشاف الطبيعة العاطفية في كل طرف، ولكن وقبل الدخول في موضوع الطبيعة العاطفية لكل من الرجال والنساء لا بد من الإشارة إلى هذه النقاط الهمة:

- هنالك احتياج عاطفي إنساني عام وهو بحث الإنسان عن علاقة عاطفية إيجابية.
- هنالك احتياج عاطفي عام خاص بالنوع الجنسي (ذكر - أنثى)، كل طرف لديه رغبات واحتياجات خاصة بنوعه الجنسي.
- وهنالك احتياج عاطفي خاص بالرغبات الشخصية للفرد وذلك يعود لذائقة الفرد العاطفية ورغباته الخاصة مثل (أن يرغب الرجل بالارتباط بأنثى سمراء اللون أو أن ترغب المرأة بالارتباط برجل مفتول العضلات)

ولذلك فإن الحديث عن الطبيعة العاطفية للرجال والنساء سيكون مركزًا على المستوى الأول والثاني؛ وذلك لاستحالة حصر المستوى الأخير لأنه يعود للخصوصية الشخصية والذائقة الجمالية لكل فرد.

طبيعة الأنثى

بعد التأمل الطويل في الأنثى وفي لغتها لاحظت شيئًا في غاية الأهمية والجمال حيث وجدت أن الإناث يدرن في فلك واحد رغم أن عرضهن لمشاكلهن قد يبدو مختلفا في الموضوع.

بعضهن يشتكين من تقصير الذكر في النفقة، أخرى تشتكي من تقصير الرجل في جانب الرقة، مجموعة تصرخ من بعيد إنه دائمًا خارج البيت وأخريات يشددن التركيز على مشكلة عدم التفاهم. تستمر الحكاية، ولكن ورغم اختلاف المواضيع إلا أنهن يشتركن في شيء واحد، وكل هذه الصرخات تدور حول عنصر واحد ولها عامل مشترك واحد وهو: **البحث عن الأمان العاطفي**. وقد أشارت (ديبورا تانيين) في كتابها - **غاية ما في الأمر أنك لم تفهم** - إلى جزء من هذه الطبيعة الأنثوية إذ شددت على أن الرجال يهتمون بالمضمون ويتحدثون عن - المسائل والأفكار - بينما النساء يبحثن ويسعين إلى - **التواصل العاطفي** - (جولمان، 2000).

بحث الأنثى عن الاستقرار المادي في العلاقة العاطفية هو بحث عن **أمان عاطفي**، وبحثها أيضًا عن **التفاهم والمعاملة اللطيفة هو بحث عن أمان** عاطفي، وبالتالي إن حركة الأنثى أو لنقل لغتها في موضوع العلاقة العاطفية هي لغة تصرخ بقوة أريد أمنا يملأ قلبي.

ومنه إن نمط التكرار هذا في لغة الأنثى وتأكيد الدراسة العلمية على أهمية الاتصال العاطفي بالنسبة للأنثى يستحيل أن يكون مصادفة وإنما هو تعبير

عن طبيعة أساسية في تكوين الأنثى النفسي. ولذلك نستطيع القول إن الأنثى كائن يبحث عن الأمان العاطفي وأن هذه طبيعة تسكن كل الإناث، فالأنثى هي عبارة عن كائن يبحث عن العلاقة العاطفية التي تنجح في إشعارها بالأمان العاطفي ذلك أن الأنثى تخاف من أن تحيا وحيدة (الوحدة هنا تعني عدم وجود شخص يفهمها ويتقبلها يحميها ويرعاها). وبالتالي إن مهرها الحقيقي هو الأمن العاطفي وليست حفنة من المال. إن المهر الشرعي ليس سوى رمز شرع لنا ليستشعر الرجل واجبه ويتدرب على العطاء عطاء المال والمشاعر والجسد عطاء الصبر والفكر والتربية، فالأنثى تطلب أمنًا عاطفيًا والباحث عن هذا الشكل من الأمان لا يشبع من العطاء.

ولأنها تبحث عن الأمان العاطفي فهي لا تتردد في الحصول على حماية إضافية، بمعنى هي أكثر ميلًا وقبولًا للزواج مقارنة بالذكر والسبب في ذلك أنها ترى في الزواج حماية إضافية لها بينما يتردد الذكر في الزواج لأنه يراه مسؤولية إضافية على عاتقه.

وبالتالي نصل لنقطة هنا ونتيجة واضحة وهي:

أن الأنثى باحثة عن أمان عاطفي وترى الرجل كمصدر لهذا الأمن، وهذي حقيقة يعكسها الخيال البشري في القصة وفي الدراما التليفزيونية فنحن نشاهد بشكل مستمر ومتكرر تلك الصورة التي يحمي فيها الرجل الشجاع، الأنثى وهي في حالة خطر، فتقع الأنثى في محبة الرجل بشكل مباشر. والسبب في تكرر هذه الصورة في الدراما البشرية عند غالبية الناس هي أننا نعلم هذه الحقيقة عميقًا في أنفسنا. نعم نحن نعلم أن الرجل وظيفته الأساسية إشعار الأنثى (الباحثة عن الأمان العاطفي) بالأمان وعندما يلبي الرجل هذا النداء فإن الأنثى تأمنه ثم تثق به ثم تحبه.

ماذا أقصد بالأمان العاطفي الذي تبحث عنه الأنثى؟

إن الأمن الذي نقصده هنا هو شعور الأنثى العميق بالرضى عن العلاقة العاطفية التي هي طرف فيها فلا تعود تقلق من الغد فتشعر بالأمان العاطفي لأنها وجدت شريك الحياة المناسب. وهذا الأمان العاطفي هو شعور مركب يظهر في الأنثى حين تشعر أنها في علاقة عاطفية مع رجل تجد فيه الآتي:

- الدعم والمساندة.
- الرعاية والحماية.
- التفهم والاهتمام.
- التواصل الحميمي الملبي لرغباتها الجنسية واحتياجاتها العاطفية.

المرأة في بيئتنا تخاف من كل تبعات الزواج رغم علمها بأنه فصل ضروري في حياة كل أنثى، فهي تترك أهلها لكي تعيش مع الذكر، وهذه نقله ليست ببسيطة، وتحتاج من الذكر وعيًا عميقًا وعملًا مستمرًا على تحسين البيئة الجديدة التي انتقلت إليها الأنثى. وذلك يكون بالعمل على نقل العلاقة من حالتها التعاقدية (عقد النكاح) إلى علاقة عاطفية فيها شكل من أشكال الارتياح.

أي أن الأمان العاطفي الذي تبحث عنه الأنثى هو في أن تكون في علاقة زوجية لها صفتين:

- صفة تعاقدية (عقد زواج ملزم)
- صفة عاطفية (مودة ورحمة)

ولا يمكن أن تشعر الأنثى بالأمان العاطفي في أي علاقة خالية من الصفتان أعلاه.

كما أنها تحتاج من الذكر أن يصبر عليها ذلك أنها لن تتكيف معه بسرعه خاصة إذا ما كان الزواج تقليديًا.

إن الأمن الذي تبحث عنه الأنثى هو تلك اللحظة التي تعلم فيها أن هذا الرجل لن يؤذي مشاعري ولن يؤذي جسدي متعمدًا قاصدًا لا في الحاضر ولا في المستقبل فهو رجل أخلاقي ذو مبدأ، ترى فيه دور الأب.

والأنثى تخاف من ألا تكون جميلة أو بمعنى أدق تخاف من ألا تجد من يرى جمالها ولذلك فهي تحاول أن تكون أجمل وهي تبحث عمن يؤكد لها بشكل مستمر أنها جميلة. وهذا شكل من أشكال الخوف والقلق الذي تحمله الأنثى وفي نفس الوقت هو شكل من أشكال الأمان العاطفي الذي يصدره الذكر لها أي عندما ينجح بإقناعها بأنه يراها جميلة وفاتنة وينجح أيضا في أن يشعرها بأنها مثيرة وجذابة. إن هنالك فراغًا داخليًا طبيعيًا في كل أنثى، وهذا الفراغ لا يملؤه إلا الرجل القادر على إشعار المرأة بالأمان العاطفي أي أن ينجح في أن يجعل قلبها يثق ويأنس به.

والأنثى بشكل عام لا تأمن الرجل المهزوز غير الواثق بنفسه، لأنه لن يشعرها أبدًا بالأمن العاطفي الذي هي تبحث عنه بل سيُصدر لها اهتزازه، فهو فاقد للاستقرار النفسي ولذلك فإنه سيشعرها دوما بعدم الاستقرار في العلاقة العاطفية. وقد تتكيف المرأة مع هذه الشخصية بمعنى تضطر للعيش معه، ولكنها لن ترتاح معه أي لن تصل العلاقة العاطفية إلى مرحلة السكون والسبب أن دور الرجل في العلاقة العاطفية مفقود. وذلك لإن اضطرابه سيكون حاجزًا يمنع شعورها بالأمان ولذلك ستكون العلاقة العاطفية بشكل عام مضطربة.

كما أنها لا تفهم الرجل الذي لا يرى إلا مفاتنها فهي تشعر للحظة أنها كائن مستهلك يستخدم ثم يرمى. هي تبحث عن الرجل المتزن نفسيًا الذي

يشعرها باتزانه النفسي والعقلي ويصدره لها في تعامله معها في إطار علاقتهما العاطفية.

ولذلك فهي تنجذب للرجل الذي يستطيع السيطرة على رغبته التي تشعلها مفاتنها، وذلك ليس غرورًا منها، بل لأنها تدرك أنه يراها كإنسان لها حق الاحترام وتلك هي أول نقطة تشعر فيها الأنثى بالأمان العاطفي أي في تلك اللحظة التي ينظر فيها الرجل إلى الإنسان في الأنثى متخليًا عن عدسات الشهوة.

ونحن عندما نقول أنّ الأنثى تبحث عن أمن عاطفي وأن الذكر مصدر لهذا الأمن فإننا لا نقصد أن يضعها الذكر في سجن ثم يطعمها ويحرسها، بل نقصد أن الأنثى تدرك الأمن وتراه بعين الجمال، فالأمن الذي تبحث عنه الأنثى هو الجمال والرقي والنبل في التعامل معها، أي أنها تفهم الأمن وتشعر به إذا كان جميلًا وراقيا، فهي منذ بداية التاريخ تجبر الذكر على أن يكون راقيًا ومؤدبًا معها إذا كان يريد الفوز بحبها الحقيقي. إنها تبحث عن رجل ينجح في أن يضعها في علاقة عاطفية آمنة، هادئة ومليئة بالمشاعر الجميلة، حينها تشعر الأنثى بأنها في علاقة عاطفية آمنة فتبدأ بالإزهار. ولذلك تبحث الأنثى دوما عن الأمان العاطفي في علاقتها بالرجل. لأن هذا الأمان العاطفي يسمح لأنوثتها بالنمو والإشعاع.

طبيعة الذكر

أما بالنسبة للذكر فهو مختلف جدًّا ويبحث عن شيء آخر، مختلف عما تبحث عنه الأنوثة. فطبيعة الرجل العاطفية هي البحث عن عنصرين أساسين هما البحث عن الراحة والاحترام فكل ما يريده الذكر عاطفيًا من الأنثى هو أن تكون مصدرًا للراحة وسكنًا يهرب إليه من الضغط المتسارع لهذا العالم. وأكثر ما يخرج الذكر عن طوره هي تلك الأنثى التي تكون مصدرًا للقلق والمشاكل في حين أنه ينتظر منها أن تكون مصدرا لراحته وهدوء باله.

فالذكر يجبره الواقع على العمل والعطاء فهو يجهز المسكن ويأتي بالمأكل والمشرب ويدفع المهر ويوفر المال للأنثى، ومطلوب منه بشكل خاص أن يرعى أحبته ويحميهم. فالحقيقة أن الواقع الاجتماعي للإنسان يفرض على الرجل دور حماية ورعاية الأسرة. وهذا واجب من الواجبات العاطفية التي لا بد أن يقوم بها الرجل وتحترمها الأنثى إلا فشلت العلاقة العاطفية. إن الأنثى لن تحترم الرجل الذي لا يرعاها ويحاول أن يوفر لها البيئة الآمنة هذه حقيقة عاطفية يعلمها الرجل وتعلمها الأنثى. ولذلك فهو يتعب لأجل تهيئة المناخ المناسب لنشوء الأسرة وهو دائمًا يضع الأسرة أولًا واحتياجاته ثانيًا.

يحتاج الرجل من الأنثى أن تكون مصدرًا لراحته وهدوء باله **كردة فعل طبيعية لتعبه ولعمله الدائم على خلق بيئة آمنة لها**، ولكن للأسف يبدو أن الغالبية من الإناث لا يعين ذلك وبالتالي أصبحت الأنوثة بوقًا كبيرًا للقلق، وناقوسًا كبيرًا يقطع كل لحظات السعادة على ذلك الرجل المعطاء.

ماذا أقصد بالراحة التي يبحث عنها الذكر؟

إن طبيعة المجتمع البشري تفرض على الرجل أن يقوم بمهام مختلفة عن تلك التي تقوم بها الأنثى وإن من طبيعة مجتمعنا العربي الخاصة أن يُكلف الرجل بمهام وأدوار مختلفة عن تلك التي تقوم بها المرأة، وبشكل عام فالرجل مطلوب منه أن يقوم بجهد أكبر لتوفير حياة أفضل لأسرته. وهذه الطبيعة الاجتماعية تخلق ضغطًا نفسيًّا يرهق الرجل فهو دائمًا تحت حالة من القلق تدفعه للعمل على ضمان وجود أسرته في سلامة واستقرار حتى ولو كان على حساب نفسه.

- في يوم من الأيام زارت منزلنا القروي أفعى ضلت طريقها، فعلا الصراخ فجأة وأمتلأ به محيط المنزل وهرعت نحوي أمي وأخواتي على إثرها..

وكلهن يصرخن: حنش، حنش، حنش، حنش ثم قفز الجميع على السرير ورمقوني بتلك النظرة!

لماذا أنت واقف معنا على السرير اذهب واقضِ على الحية!

وكأن جسدي لديه مقاومة سحرية بشكل ما لعضات الأفاعي، ذهبت مرغما تحت وطأة الضغط الاجتماعي، ذهبت مجبورًا بالرغم من اعتراضي وقتها على مبدأ اختياري!

لقد ذهبت لمواجهة تلك الأفعى السامة بالرغم من أني أخاف الأفاعي جدًّا.

لأجل سبب واحد: أنت رجل ونحن إناث.

وبفضل من الله تشجعت وذهبت ولم أقتلها ولم تقتلني ومضى كلٌّ في حال سبيله.

قد لا تكون هذه القصة المثال الأوضح على طبيعة الرجل العاطفية. ولكنها مؤشر بسيط يدل عليها، إن الرجل يتجاوز كثيرًا من مخاوفه لكي تأمن الأسرة. وهو على استعداد لأن يواجه الخطر إذا كان ذلك يعني سلامة وأمن أسرته.

المهم هنا أن تعي الأنثى أن الرجل بشكل عام يعمل أكثر منها ويقوم بمهام أكثر خطورة ويبذل جهد أكثر من المرأة في جانب حفظ استقرار آمن وسلامة الأسرة. وهذه ليست ميزة لأحد على أحد، ولكنها طبيعة تفرضها حقيقة التكوين الجسدي والنفسي والاجتماعي للرجل. فالرجل عضليًا أكثر كثافة من الأنثى، وعاطفيًا أقل منها نضجًا ولذلك يقوم بمهام خطرة مثل مواجهة الأفاعي وحده وكأنه بشكل مالا يبالي بأنيابها الممتلئة بالسم.

وبما أن الرجل يقوم بمجهود عالي (خاصة خارج البيت) ومفروض عليه أن يواجه الكثير من التحديات لأجل ضمان عيش أحبته في سلام وهو من جهة مطلوب منه أن يتصدى لكافة أشكال الخطر التي تواجه عائلته وأحبته وهو دائما مطلوب منه أن يبذل مجهود أعلى لتوفير الحياة الكريمة لأسرته.

هذا الأمر يجعله في احتياج دائم للراحة العاطفية وذلك بسبب أن بيئات العمل تنافسية والحياة بشكل عام تنافسية. ولذلك فالرجل يتحمل الكثير من الضغوطات النفسية لأجل لقمة الحياة لأسرته. وهذا الأمر جدًّا طبيعي وإنما اللا طبيعي أن يعود إلى البيت لكي يرتاح فيجد أنثى لا تعمل على سد هذه الاحتياج فيه، بل تكون على النقيض تماما.

الرجل يبحث عن الأنثى التي تنسيه ضغوطات الحياة وصعوباتها ولو لساعات. إنه يبحث عن تلك الأنوثة التي تعمل على إراحته كرد فعل طبيعي لمجهوداته الهادفة لتأمين أسرته من كل ما يعرك صفوها. إن الرجل يبحث

عن الأنثى التي تكون بالنسبة له دافعًا إيجابيًا لمواجهة الحياة، وطاقة إيجابية تزيد من حركته وإبداعه.

فالراحة العاطفية التي عنها يبحث الرجل ليست في عدم الحركة والنوم لساعات طويلة، بل هي في وجود أنثى تشعره باستمرار بحالة من السكون والهدوء على المستوى النفسي والجسدي. وذلك يتم من خلال تركيز الأنثى على جانبين:

1 - السيادة:

سيادة الرجل في بيته هو أمر عميق في النفس البشرية فمنذ بداية التاريخ والرجل هو قائد الأسرة وحاميها ومطعمها، ورغم تغير الظروف إذ أصبحت الأنثى في زمننا الحالي قادرة على توفير السكن والغذاء إلا أن رغبة الرجل في السيادة على الأسرة لم تتغير فهي عميقة جدًا في تكوينه النفسي وهي حالة متوارثة منذ قديم الزمان. ولن يستقر الزواج إلا إذا استشعر الرجل أن له شيئًا من صفات القائد خاصة في عين الأنثى التي هو في علاقة عاطفية معها.

إن المهم للرجل ليس أن تكون له السلطة والأمر في علاقته بالأنثى بل يهمه جدًا أن يكون كذلك في عين الأنثى فهو يريد أن تكون نظرة الأنثى له نابعة من احترام رجولته وانجذابها الدائم لها وإعجابها الخاص بها. إنه يريد أن يكون في قلبها هو - السيد المتفرد - وأما في الواقع فهو لا يمانع أن يشارك المرأة في كثير من قرارات الحياة، بل وفي أحيان كثيرة تكون المرأة في العلاقة العاطفية الزوجية مسؤولة عن كثير من الأمور كالإدارة المالية، وبيئة المنزل والقرارات الخاصة بملابس الزوج في أحيان كثيرة! ولا نجد اعتراضًا من الرجل.

ولذلك فالأنثى الذكية تشعر الرجل بأنه السيد في قلبها، ولكنها في نفس اللحظة تشاركه في القرارات الخاصة بحياتهم وتختار ما يخدم استقرار علاقتهم العاطفية وبيتها.

2 – الانجذاب نحوه:

راحة الذكر العاطفية تظهر عندما يستشعر احتياج الأنثى له على المستوى العاطفي والجسدي والفكري. فالذكر يرتاح عندما يشعر بانجذاب الأنثى إليه والسبب في ذلك أن احترامه لنفسه يرتفع إلى أقصاه فهو يعلم بشكل فطري أن الأنثى كائن انتقائي وأن انجذابها نحوه يعني في وعيه أنه رجل صالح. فالأنثى كالبويضة تمامًا، هنالك ملايين الرجال يرغبون في الدخول فيها، ولكنها انتقائية تختار الرجل الأصلح لها فتفتح له أبوابها وتحتويه. ولذلك يشعر الرجل بالرضى عن نفسه حينما يجد أنه يحيا مع أنثى منجذبة إلية، لأنها بسلوكها هذا تؤكد له على أنه رجل صالح يجب أن يكون له امتداد.

الأنثى في النهاية ستحمل نسخًا صغيرة من الرجل ثم تلدها أطفالًا أي أنها توفر امتدادًا واستمرارية للرجل في الحياة. فكأنها تقرر أنه يستحق أن يكون له امتداد في الحياة أو لا.

وفي هذه النقطة بالتحديد تستطيع الأنثى توضيح مدى احترامها لشريك حياتها أي عندما تشعره برغبتها فيه. وبشكل عام فالراحة التي يبحث عنها الذكر هي في أنثى لا تتصادم معه والمعنى أن الذكر في العلاقة العاطفية يريد من الأنثى أن تكون حلا لا مشكلة وبابًا مفتوحًا لا مغلقًا.

وباختصار ودون أي تعقيدات الراحة العاطفية التي يبحث عنها الرجل هي أن يرى أنثى تدعم رجولته وسيادته وتعترف به كرجل يستحق أن يحترم ويعتنى به عاطفيًا. تنجح الأنثى في إيصال هذا المعنى للرجل عندما تتودد

له باستمرار بلغتها وسلوكها أي حين تقترب منه بلطف وتبتعد عنه بذكاء. إن بحث الرجل عن الجنس ليس فقط اشتهاء، بل هو بحث عن الارتياح. بحث عن ذلك الشعور الرائع الذي يأتيه عقب الانتهاء من عملية الاتصال الجنسي. وكلما نجحت الأنثى بأن تجعل التواصل الجسدي بينها وبين شريك حياتها شكلًا من أشكال الراحة له كلما تعلق أكثر بحضورها في محيطه.

إذا فالراحة التي نقصدها هنا ليس أن يترك الرجل على هواه منطويًا في كهفه، بل نقصد بها، أن تقوم الأنثى بإسعاده، إضحاكه، التفاعل معه، الدخول في اهتماماته والتودد له بهدف أن تجعله أكثر راحة وأعمق رضا عنها.

ويجب أن تعلم الأنثى أن جمالها الخارجي ليس سببً كافيً لإنجاح علاقتها العاطفية بالرجل فلا بد أيضًا من سلوك جميل ولطيف لكي تنجح العلاقة العاطفية. هنالك قصة لطيفة عن الرسول صلى الله علية وسلم تعكس هذا الجانب وهي قصة زواجه من أسماء بنت النعمان بن الحارث الكندية. وقد كانت من أجمل النساء شكلًا ولما جهزت إلى الرسول صلى الله علية وسلم، شعرت زوجاته بالخطر وخشين أن تتمكن من قلبه نظرًا لجمالها وحسنها المبهر. فما كان من زوجات النبي إلا أن يحتلن لأنفسهن أمام خطر جمال أسماء الأخاذ. فقلن لها إذا دنا منك رسول الله فقولي له: (أعوذ بالله منك). فحسبت أن ذلك مما يستحسنه الرسول صلى الله عليه وسلم ففعلت ذلك. فما كان من رسول الله صلى الله عليه وسلم إلا أن قال لها لقد عذت بمعاذ وردها إلى أهلها (عبدالله، 1980).

إن جمال المرأة وحسنها يكون فعالًا لمدى طويل في العلاقة العاطفية ولكن بشرط أن يكون مصحوبًا بقدرات جيدة على الاتصال العاطفي الصحيح بالرجل. إن خطأ أسماء بنت النعمان العاطفي كان خطأ في الاتصال ناتجًا عن عدم فهم لشخصية النبي صلى الله عليه وسلم.

إذا الرجل يريد أنثى ناجحة معه في عملية الاتصال العاطفي ويريد أنثى تتودد له وتبذل مجهودًا واضح لإسعاده. إنه يريد أنثى تنجح في التأثير الإيجابي على حياته. أي أنه يبحث عن أنثى تعرف كيف تجعل التواصل العاطفي فيما بينهما سهلًا وسلسًا وعميقًا.

طبيعة العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة

المقصد بطبيعة العلاقة هو السلوك المتبادل بين الطرفين الذي يركز على تلبية احتياجات طبيعية فطرية تسكن الآخر. فنحن حددنا أن الأنثى باحثة عن أمان عاطفي، وحددنا أيضًا أن الذكر باحث عن راحة واحترام بكل ما تعنية الكلمة من معنى. وبالتالي تصبح طبيعة العلاقة العاطفية الصحيحة بين الطرفين هي: في عملية التبادل بين **الأمن العاطفي والراحة العاطفية** (التبادلية العاطفية).

الذكر يعطي **أمانًا عاطفيًا** ويستقبل راحة واحترام وأما بالنسبة للأنثى فهي تعطي **راحة واحترام** لتستقبل الأمن العاطفي الذي عنه تبحث، حينها تنتج حالة السكون بينهم ثم يظهر الحب. وبالتالي يمكن القول إن الخلل في العلاقة العاطفية بين الطرفين يظهر في تلك اللحظة التي تتوقف فيها **عملية التبادلية العاطفية بين الرجل والمرأة**، فلا الرجل يعطي ولا المرأة تستقبل فتنكسر العلاقة نظرا لتوقف عملية إشباع الاحتياجات العاطفية الأساسية للطرفين. ويبدأ التوتر بالظهور ليغيب السكون الذي هو الهدف الأساسي من العلاقة العاطفية الزوجية.

فالحب ما هو إلا نتيجة لحالة السكون والرضى التي تنشأ في العلاقة العاطفية حين يحدث التبادل المستمر بين الأمان والراحة فيما بين الطرفين.

وتلك الحالة من السكون والرضى لن توجد في العلاقة العاطفية إلا إذا تمت تلبية احتياجات الطرفين الطبيعية بشكل مستمر وثابت. وأما استمرار

الطرفين في ادعاء الحب والدندنة على وتره دون العمل على تلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية للعلاقة العاطفية، حين إذٍ فإنه لا معنى لهذا الحب لإنه سيفشل حتما. فهو عاجز عن إنتاج الرضى بين الطرفين في علاقتهم العاطفية.

العلاقة العاطفية تنجح حين يكون بين الرجل والمرأة عملية اتصال سلسة وعميقة وتفشل حين تكون عملية الاتصال بينهم معقدة، حتى لو كان الحب في قلوبهم كبيرًا.

إن الحب مسؤولية توجب سلوكًا موجهًا لإرضاء الآخر وعندما يدعي الزوج حب زوجته ثم لا يثبت ذلك بسلوك يسد احتياجها العاطفي للأمن فإنها تشكك في محبته وتعيش في حالة من التوتر، وكذلك يفعل الزوج إذا لم تسد الأنثى بحثه عن الراحة والاحترام. المعنى **أن العلاقة العاطفية لن تستقر إلا إذا حدثت تبادلية في إشباع الاحتياجات العاطفية الأساسية للطرفين. والتي تتمثل في البحث عن الأمان العاطفي والبحث عن الراحة العاطفية.**

إن السكون العاطفي يتكون في اللحظة التي يبدأ فيها التبادل في عملية إشباع الاحتياجات العاطفية الأساسية. الأنثى بطبيعتها لن ترضى إلا إذا شعرت بالأمن العاطفي فهي لا تفهم الحب إلا إذا كان أمنًا، والذكر أيضًا لن يرضى إلا إذا شعر بالراحة والاحترام فهو أيضا لا يفهم الحب إلا إذا كان راحة واحترامًا له. ومنه نحن نبعث عن أمن وراحة، نحن نبحث عن الذي يفهم طبيعتنا العاطفية ويلبي فيها احتياجاتها الخاصة لكي نسكن معه.

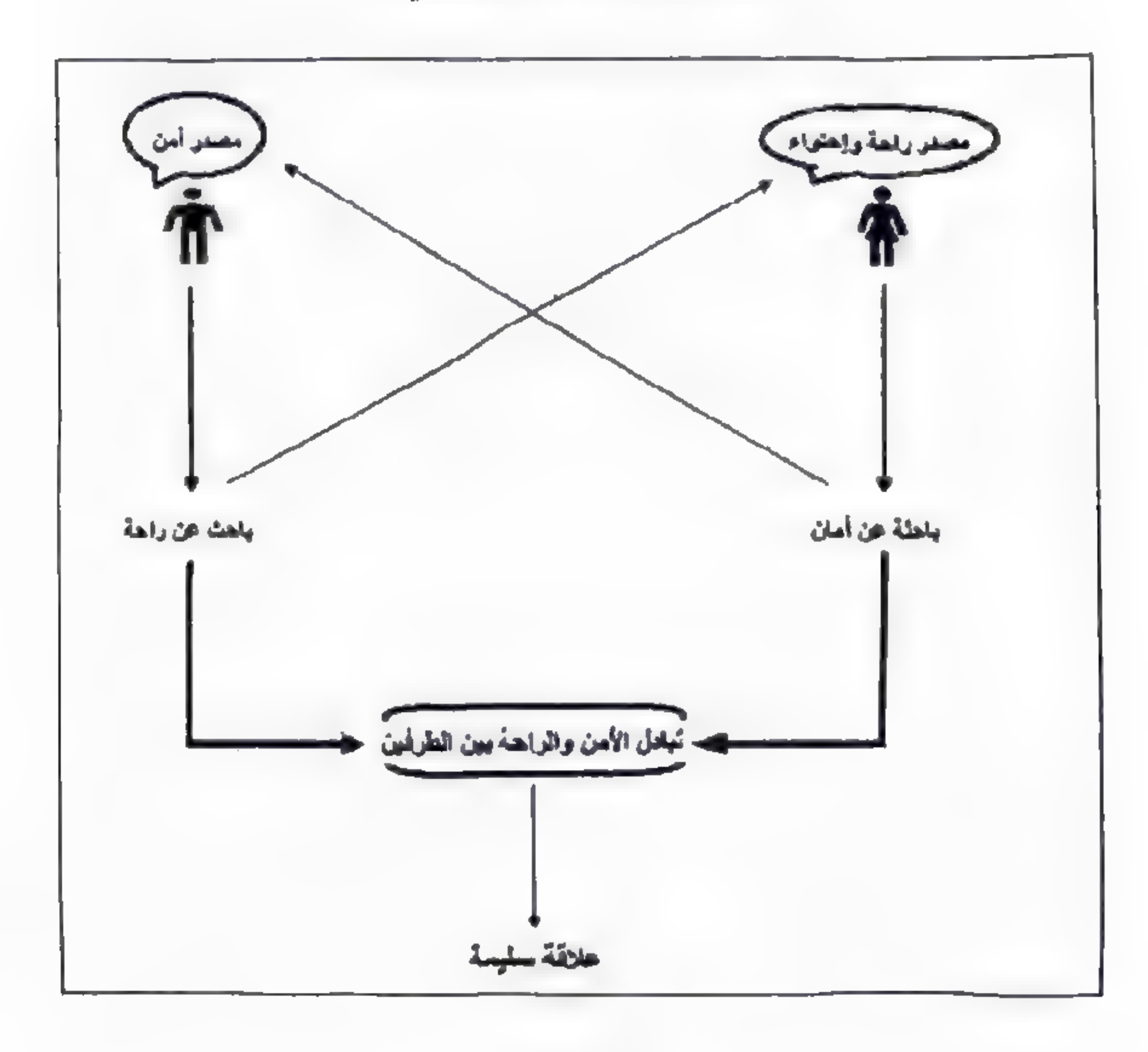
لذلك نشدد على أن الوعي الذي يحمله الطرفان بطبيعتهم وبطبيعة الآخر هو أمر مهم جدًا بحيث أن هذه الحالة من الوعي بالآخر سيصدر عنها سلوك يعبر عن هذا الوعي. الذكر عندما يعي أن الأنثى باحثة عن أمان وأن معظم سلوكها العاطفي يصدر عن هذه الطبيعة سيفهم كثيرًا من السلوكيات التي تمارسها الأنثى وسيستجيب للمواقف بشكل أكثر فاعلية. وكذلك هي

الأنثى عندما تعي أن الذكر هو مصدر أمنها العاطفي وأنه يبحث عن راحة واحترام لذاته وشخصيته واحتياجاته.

إن الوعي الواضح بأهمية التبادلية في العلاقة العاطفية سينتج سلوك متبادل ومنسجم يزيد من التناغم بين الرجل والأنثى ويثري في نفس اللحظة علاقتهما العاطفية. **وكلما تحول هذا الوعي إلى سلوك متبادل ثابت كلما نشأ السكون وزاد الانسجام وظهر الحب.**

الصورة في (الشكل 1) تشرح طبيعة العلاقة العاطفية المنتجة للسكون.

(نموذج السكون العاطفي).



الشكل 1

النتيجة وجود حالة من التبادلية العاطفية تنتج الرضى والسكون بين الطرفين مما يؤدي في النهاية إلى ظهور الحب في العلاقة العاطفية.

هذا بالنسبة لطبيعة العلاقة العاطفية السليمة بين الرجل والمرأة، ولكن السؤال الذي يجب أن يطرح هو: هل العلاقات العاطفية في واقعنا قريبة أم بعيدة من حالة السكون؟ هل الذكور يلبون بحث الأنثى عن الأمان العاطفي؟ وهل الأنوثة تعمل على سد حاجة الذكر العاطفية للراحة والاحترام؟ أم أنه يوجد تعارض بين الطبيعة الأساسية للعلاقة العاطفية السليمة وبين الواقع العاطفي الذي يحدث أمامنا بشكل يومي؟

واقع العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة في مجتمعنا:

نقصد بالواقع العاطفي جزئية السلوك المتبادل بين الرجل والمرأة في مؤسسة الزواج إنه من المهم أن نفرق بين الزواج والعلاقة العاطفية، فالزواج (كل) بينما العلاقة العاطفية (جزء) ولكنه جزئية مهمه جدًا. إذاَ الزواج مؤسسة كبيرة فيها علاقات اجتماعية بين عائلتين وفيها علاقة اقتصادية تخص الزوج والزوجة وفيها علاقة قانونية عقد كعقد الزواج وفيها علاقة مادية كالبيئة كالبيت وهنالك أيضًا علاقة عاطفية خاصة بين الرجل والمرأة. وهذا ما نقصده بالواقع العاطفي أي تلك الجزئية التي تخص جانب التفاعل والتعامل بين الرجل والمرأة.

الحقيقة أن الواقع العاطفي الذي تعيشه الذكورة والأنوثة هو واقع قائم على ثقافة عاطفية سطحية غير واضحة نتج على إثرها واقع عاطفي سطحي ومتوتر. وإنه لمن الواضح للعين الفاحصة وللعقل الناقد أن الثقافة العاطفية في بيئتنا لم تنجح إلى الآن في تقديم نموذج عاطفي شامل وفعال، خاصة في موضوع بناء العلاقة العاطفية الناجحة. وإنما تقدم ثقافتنا العاطفية معلومات مجزأة تستند إلى المنظور الواحد. فالرجل يكتسب معلومات عاطفية مشوهه عن طريقة التعامل مع المرأة من وجهة نظر الرجال. ومن جهة أخرى تكتسب أيضًا المرأة معلومات مشوهة عن طريقة التعامل مع الرجل من وجهة نظر النساء. والمفقود هنا هو المعلومات التي تشرح وتصف طبيعة العلاقة العاطفية الناجحة وطرق الوصول إليها. من المهم أن يعرف

الرجل كيف يتعامل مع المرأة، ولكن الأهم أن يعرف كيف يبني معها علاقة عاطفية تتسم بالسكون وهذا هو المفقود في ثقافتنا العاطفية.

إن ثقافتنا العاطفية تعاني من ضعف وهشاشة مزمنة ومن علامات ضعفها والهشاشة، تضخيم مصطلح الحب إلى درجة تشويهه فالذكور والإناث يعتقدون أن الحب هو حالة من الهناء والصفاء المستمر، الذي يحدث فجأة وينزل علينا كالوحي دون أي حركة منا أو حتى محاولة لبنائه. ومن علامات ضعف ثقافتنا العاطفية تضخيم الجنس وجعلة محور العلاقة الزوجية مع إهمال الاتصال العاطفي العميق والتقارب الفكري الحقيقي بين الرجل والمرأة الذي بدوره يجعل للجنس معنى أعظم ولذة أكبر.

ومن علامات هشاشتنا العاطفية أيضًا التعبير عن الحب بالجروح والألم وكأن الشيء الوحيد الذي ينتجه الحب هو الوجع! والحقيقة أن الحب هو شيء رائع يظهر في العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة بشكل سريع حين تكون عملية الاتصال بينهما شفافة وسريعة، وكان لديهما في نفس اللحظة وعي عاطفي واضح عن أدوارهم واحتياجاتهم في العلاقة العاطفية.

باختصار شديد يبدو أن الرجال والنساء في مجتمعنا يتزوجون وهم لا يعرفون لماذا تزوجوا ولا كيف ينجح الزواج!

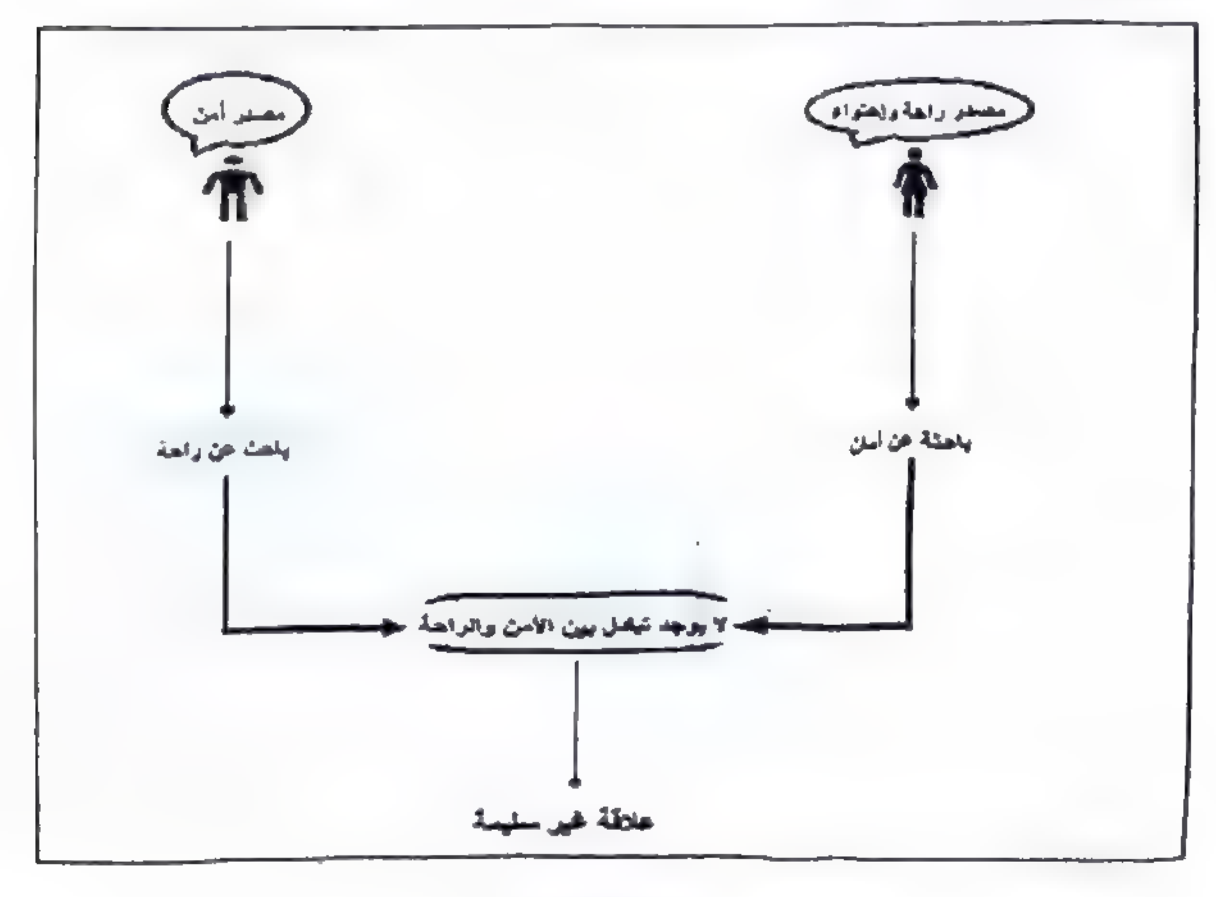
ولذلك فالواقع العاطفي متوتر فلا يوجد انسجام حقيقي ينتج السكون العاطفي نظرًا لغياب الثقافة العاطفية المناسبة للحظة الزمنية. فالذكر بدلًا من أن يكون مصدرًا للأمن العاطفي أصبح مصدرًا للخطر، والأنثى بدلًا من أن تكون مصدرًا للراحة أصبحت مصدرًا للقلق وبوقا كبيرًا لا يعرف إلا صرخات التوتر، لتظهر النتيجة في شكل غياب للسكون العاطفي وظهور للتوتر العاطفي. ونحن إلى الآن نعيش بثقافة عاطفية شبة صفرية، ولذلك يمكن القول إن واقع الذكورة والأنوثة في مجتمعنا له صفتان:

الأولى: اضطراب، توتر وعدم استقرار وبالتالي فشل في وصول العلاقة العاطفية إلى مرحلة السكون.

الثانية: ضياع وحيرة ناتج عن عدم وجود ثقافة عاطفية واضحة ترشد الناس لطريقة بناء العلاقة العاطفية الناجحة التي يهنأ فيها الإنسان.

وإذا كان الوعي عن العلاقة العاطفية هشًا فإن شكل العلاقة العاطفية على أرض الواقع سيكون بالتأكيد هشًا. **إن الفكرة العاطفية الخاطئة ستنتج دون أدنى شك سلوكً عاطفيًا خاطئًا يقتل الانسجام في العلاقة العاطفية.**

الصورة في (الشكل2) تبين واقع العلاقة العاطفية المتوترة. لا يوجد أي عملية تبادلية في العلاقة العاطفية بين الأمن العاطفي وبين الراحة العاطفية وبالتالي يغيب السكون بين الرجل والمرأة (يمكن مقارنتها بالشكل 1) لمعرفة الفرق.



الشكل 2

التنجية التي تفرزها هذه العلاقة هي حدوث نوع من عدم الاستقرار والتوتر الدائم فيها وذلك لعدم ظهور السكون العاطفي نظرًا لغياب عملية التبادلية العاطفية بين الأمان والراحة.

تعارض بين طبيعة وواقع الذكورة والأنوثة:

إذًا لدينا طبيعة للعلاقة العاطفية السليمة المنتجة للسكون وواقع موجود يختلف ويخالف هذه الطبيعة ولذلك نتج هذا التوتر في العلاقات العاطفية كمحصلة نهائية لعدم اهتمامنا كمجتمع بتحديث ثقافتنا العاطفية.

والمشكلة أن المتصدين لحل هذه الأزمة يحاولون تجميل الواقع (الوعي المشوه) وتحسينه. بمعنى أنهم يحاولون فقط تحسين الخلل حين يظهر في الزواج دون أي جهد موجه نحو تغيير الأفكار التي أنتجت هذا الخلل فجعلوا النتيجة سببًا والسبب نتيجة. الحقيقة أن هنالك فجوة كبيرة جدًّا في ثقافتنا العاطفية وما هذا الكتاب سوى خطوة بسيطة جدًّا تحاول التمهيد لمسيرة تملأ ذلك الفراغ الهائل في ثقافتنا العاطفية. على أمل أن ننتج مع الوقت ثقافة عاطفية متكاملة تضيء البيوت في مجتمعنا بالسكون والحب.

خطورة التعارض

إن التعارض الواضح بين طبيعة العلاقة العاطفية السليمة وبين واقع العلاقات العاطفية في بيئتنا. هو المؤشر الأول على وجود عيوب وفراغات في ثقافتنا العاطفية من جهة. وهو أيضًا مؤشر على وجود الكثير من التوترات النفسية من جهة أخرى.

ذلك أن عدم الرضى في العلاقات العاطفية ينتج مشاكل نفسية أبرزها التوتر والقلق. تظهره الحالة النفسية العاطفية المضطربة على ألسنة الناس في التعبير التالي... (أحس بضيقة). وهنا تكمن خطورة التعارض، أي في مجال الصحة النفسية للمجتمع. ذلك أن وجود الإنسان في علاقة عاطفية تحتويه يعتبر حاجه فطرية عميقة لا بد من إشباعها، وإلا فإن الاضطراب سيحدث.

إن المعدة حين لا تجد الطعام تقرقر وإن النفس حين لا تجد العلاقة العاطفية التي تشعرها بالسكون والهدوء، تضطرب وتغرغر (أحس بضيقة).

إن استمرارنا في الحياة دون وعي عاطفي مشترك بين الرجل والمرأة بطريقة بناء العلاقة العاطفية السليمة، يفقدنا الكثير من جماليات ومتع الحياة. فالعلاقة العاطفية التي تنتج السكون ليست مجرد حلم، بل هي ضرورة نفسية واحتياج فطري عميق. وإن عدم إشباع هذا الاحتياج يخلق مشاكل نفسية كثيرة من جهة. ومن جهة أخرى إن وجود الإنسان في علاقة عاطفية تتصف بالسكون يجعل منه شخصًا أكثر هدوءًا وسلامًا وإبداعًا.

كما يجدر بنا الإشارة إلى أن استمرار هذا التعارض بشكل طويل في العلاقة العاطفية سينتج لا محالة أشكالًا كثيرة من العنف سواء كان عنفًا نفسيًا، لفظيًا أو جسديًّا خاصة عند الرجل وذلك لأن عدم تلبية العلاقة العاطفية للاحتياج الفطري الكامن في الرجل سيجعله أكثر ميلا للعنف كتعبير أخير عن عدم رضاه العاطفي.

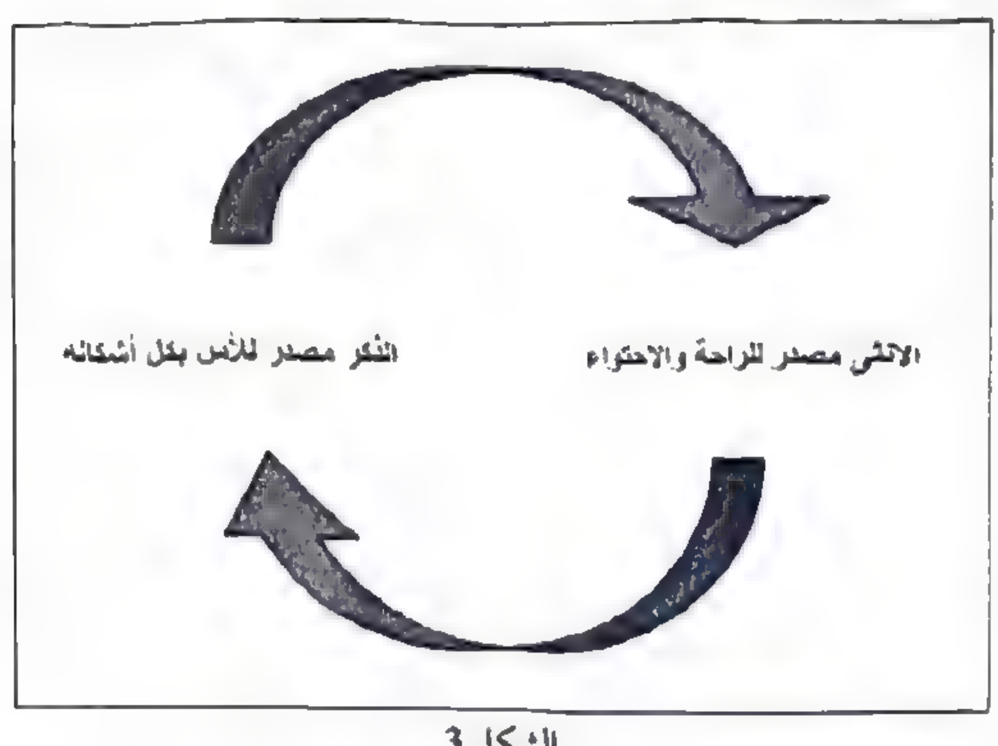
كما يجدر بنا الإشارة إلى أن وجود الأطفال في بيئة عاطفية متوترة أمر معيق جدًّا لنمو الطفل النفسي. وهذه حقيقة يؤكدها علم نفس النمو فلكي ينمو الطفل نفسيًا بشكل طبيعي لا بد من وجوده في بيئة عاطفية سليمة.

كما وتشير الدراسات الخاصة بالصحة النفسية للطفل أن البناء النفسي للطفل يبدأ من الوالدين وذلك من خلال التفاهم والمحبة وحسن التعامل فيما بينهما.

وبشكل عام يمكن القول إن اضطراب العلاقات العاطفية في أي مجتمع له مخاطر كبيرة تمتد من الحاضر إلى المستقبل تشمل الصغير والكبير والنفس والجسد ولا يسعنا هنا الإحاطة بهذه المخاطر فذلك ليس موضوع الكتاب وإنما يكفي الإشارة إليها.

مقارنة بالصور بين شكل التبادلية العاطفية السليمة وشكل التبادلية العاطفية المتوترة:

1 - النموذج الطبيعي للعلاقة العاطفية السليمة (الذي يجب أن يكون موجود بين الطرفين).



الشكل 3

2 - شكل العلاقات العاطفية المتوترة:



الشكل 4

وبالتالي إن استمرار هذا التعارض بين طبيعة العلاقة العاطفية الزوجية السليمة وبين واقعها يعني استمرار التوتر وازدياد الفجوة بين الرجل والمرأة. أي إن واقع العلاقة العاطفية سيستمر بالاضطراب كنتيجة لعدم وعي الطرفين بتمايزهما الفطري الطبيعي وطريقة التعامل معه عاطفيًا بشكل صحيح.

الرجال والنساء لا يملكون إلا اختيار الحب؛ فنحن مجبورون
على اللقاء فلمَ الصراع!

الفصل الثالث

السلوك العاطفي في واقعنا الاجتماعي

السلوك في الواقع:

إن العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة لها جانبان لا ثالث لهما:

- الجانب الأول معنوي يخص الأفكار والمشاعر.
- الجانب الثاني سلوكي يخص الأقوال والأفعال.

وقد تم معالجة ما يخص الجانب الأول من العلاقة العاطفية في الفصول السابقة.

أما الآن فسننتقل إلى الجانب الثاني من العلاقة العاطفية، وهو السلوك العاطفي. حيث إننا سنتحدث في هذا الفصل عن ترجمة الوعي العاطفي الذي أسسناه سابقًا إلى سلوكيات تنمي العلاقة العاطفية في بيتنا. أي أننا سنتحدث عن التطبيق العملي وسننتقل بذلك من مرحلة الوعي إلى مرحلة السلوك، من إطار الفكرة إلى حيز التنفيذ.

وبما أن واقعنا الاجتماعي له طبيعة عاطفية خاصة، فسيتم الحديث في هذه المرحلة بناءً على عملية الزواج المتعارف عليها في واقع مجتمعنا. والتي تبدأ بالخطبة ثم تعرف الطرفين بعضهما على بعض ثم العيش معًا في عش الزوجية تحت سقف واحد. وسأحاول التركيز على كل مرحلة وتفكيكها ثم الإشارة والتشديد على النقاط المهمة التي يجب على الطرفين الانتباه لها. ومنه فإن التركيز سيكون موجهًا في هذا الفصل نحو مرحلتين:

1 – مرحلة اللقاء الأولي.

2 – مرحلة اللقاء الحقيقي.

كما ويجدر بنا الإشارة إلى أن هذه الرحلة ستمضي على القاعدة الموضحة في الشكل (1).

أولا : مرحلة اللقاء الأولي

(نقصد باللقاء الأولي: المرحلة الممتدة من الخطبة إلى العرس).

إن أول خطوة جدية نحو العلاقة العاطفية في مجتمعنا تبدأ من هنا، من تلك اللحظة التي يجتمع فيها الرجل بأهله ويطلب منهم تمهيد الطريق له لكي يلتقي بالأنثى شريك الحياة المحتمل. وهي مرحلة قصيرة جدًّا إذا ما قارناها بالمرحلة الأخرى التي تبدأ بعد العرس. وإذا ما تأملنا مرحلة اللقاء الأولي جيِّدًا فإننا سنجد أن لها أربعة محاور:

1 - الخطبة

2 - النظرة الشرعية

3 - عقد الزواج

4 - العرس

تبدأ هذه المرحلة بالخطبة أي إعلان الرجل رغبته في مشاركة حياته مع أنثى بعينها ثم تنتهي بالفرح والاحتفال كردة فعل طبيعية تجاه نشوء أسرة جديدة في المجتمع.

الأمر الغريب في هذه المرحلة أنه لا يحدث لقاء حقيقي بين الطرفين، بل هو لقاء سطحي ويكون في العادة مليئًا بالتصادمات والتناقضات المخفية والمعلنة في أحيان كثيرة. وذلك بسبب وجود حالتين من الجهل لدى الطرفين تخلق التوتر والصدام في لحظات اللقاء الأولى:

- حالة من الجهل التام بطريقة بناء العلاقة العاطفية.
- حالة جهل بشخصية الآخر وميوله واهتماماته.

ولذلك يعاني كلُ من الرجال والنساء في هذه اللحظات كثيرًا خاصة في مسألة التفاهم وإيصال المعلومة. وهذا أمر طبيعي جدًّا نظرًا لجهل كل طرف بالآخر والحل يكمن في تعلم طريقة التعامل مع الآخر في بدايات الرحلة العاطفية.

من المعلوم أنه في الخطبة والنظرة الشرعية وعقد الزواج تكون المرأة محاطة بأهلها أمها، أخواتها... إلخ. وكذلك الرجل فهو في هذه المراحل يكون محاطًا بأهله. ولذلك فالتحدي العاطفي الحقيقي ليس هنا (الخطبة/ النظرة الشرعية / عقد الزواج) ولكنه في اللحظة الأولى التي يختلي فيها الزوج بزوجته. فما العمل وكيف ننجح في هذا التحدي العاطفي الذي تفرضه علينا بيئتنا الثقافية والاجتماعية.

كيف انجح في بناء علاقة عاطفية سليمة مع شخص لا اعرف عنه شيئًا؟
وما هي الاخطاء التي يجب ان نتجنبها حين نواجه هذا التحدي العاطفي؟

الحقيقية أن الكثير من الأخطاء القاتلة تقع في هذه الفترة من قبل الطرفين فينتج عنها انفصال مبكر جدًّا، ومن الأمثلة على هذه الأخطاء:

1 - أخطاء من جانب الرجال:

- التحول السريع إلى الجانب الجنسي.
- المطالبة بسلوك حميمي قبل بناء روابط عاطفية.
- الخلط بين الإعجاب والحب، إعلان الحب بشكل مبكر.
- الشك والمراقبة.

2 - أخطاء من قبل المرأة:

- المطالبة بأشياء فوق طاقة الرجل المالية.
- أن تكون في حالة دفاعية دائمة، سلبية عاطفية.
- أن تكون انتقادية من البداية وتتصيد الأخطاء.
- أن تطالب بتغيرات جذرية في سلوك الرجل قبل أن تبني لها عاطفة إيجابية في قلبه.

كيف انجح عاطفيًا مع شريك الحياة في مرحلة اللقاء الاولي؟

أ - قبل الخطبة:

إن أول خطوة نحو التعرف الحقيقي على شريك الحياة هي خطوة ذاتية تبدأ من الداخل وقبل اللقاء بكثير. أي عندما يتكون لدى الإنسان الاستعداد النفسي والميول العاطفي للدخول في علاقة عاطفية زوجية. وهذا بُعد ذاتي خاص يعلمه الإنسان عن نفسه. أي أن على الرجل خاصة ألا يقدم على خطوة الزواج مالم يجد في نفسه الاستعداد الفكري والنفسي والاقتصادي لتحمل مسؤولية الرعاية والعناية بالأنثى التي هي طرف في العلاقة العاطفية.

ومن جهة أخرى على الأنثى أيضًا ألا تقبل الدخول في العلاقة العاطفية الزوجية مالم تشعر أن لديها الاستعداد النفسي العاطفي للدخول في العلاقة العاطفية الزوجية. وهذه هي أول خطوة نحو التعرف الحقيقي على الآخر وهي نقطة متمركزة في الذات ويجب على كل طرف أن يفتش عنها في ذاته قبل الإقدام على الدخول في العلاقة زوجية.

أي أنه من المهم أن يجد الإنسان في داخلة ذلك الدافع والفضول للتعرف على الآخر والتواصل معه. وهذه حالة يجب أن يعرفها الطرفان عن أنفسهم

قبل إعلان الخطبة. على الرجل والمرأة أن يعرفا إذا ما كان لديهما الاستعداد النفسي والفكري للدخول في العلاقة العاطفية الزوجية أو لا، وألا يدخلوا في العلاقة العاطفية في ظل غياب هذا الاستعداد. وأما إن وجد الرجل أن لديه الاستعداد العاطفي والفكري للدخول في علاقة عاطفية زوجية مع الأنثى وقرر أن يخطب فعليه أن يبحث عن أنثى لديها نفس الاستعداد العاطفي والفكري. نحن نشير إلى أهمية وجود هذا الاستعداد العاطفي، لأننا نلاحظ وجود حالات انفصال مبكرة جدًّا. وقد يكون من أسبابها التردد وعدم قبول فكرة الزواج بشكل عام، فيدخل الفرد إلى عالم الزواج وهو مهزوز ليهرب مع أول تحدٍ يواجهه. ولذلك من المهم أن يفهم كل طرف نفسه ويفتش في داخله عن هذا الاستعداد العاطفي وذلك الميل الطبيعي نحو الآخر. **إن الحب نصيب الشجعان والصابرين والمغامرين.**

- أعني بالاستعداد العاطفي والفكري: **وصول الإنسان إلى مرحلة من النضج يُقر فيها بأنه يحتاج لأن يكون في علاقة عاطفية ناجحة لكي يستقر في حياته وأنه في نفس اللحظة متهيئ ومستعد لبناء هذه العلاقة.**

ب - ما بعد الخطبة:

لنفترض أن رجلًا وجد أن لديه الاستعداد النفسي والفكري للدخول في علاقة عاطفية زوجية، وخطب أنثى لديها أيضًا الاستعداد النفسي والفكري للدخول في العلاقة العاطفية وتمت الموافقة. **فكيف يمكن أن يتحول هذا الاستعداد النفسي والفكري المشترك بين الطرفين إلى علاقة عاطفية تتسم بالسكون؟**

إن أول تحدٍّ عاطفي يواجه الرجل والمرأة في مجتمعنا هو النظرة الشرعية. وهو تحدٍّ بسيط جدًّا خاصة إذا ما عرفنا كيفية التعامل معه. إن أول عامل يؤثر على الطرفين في هذا التحدي هو المظهر الخارجي، فالنظرة الشرعية

ليست سوى حكم أولي على المظهر. وبالتالي فإن أول خطوة للتعرف على الآخر وكسبه عاطفيا هي بالظهور أمامه في أجمل صورة ممكنة.

ذلك أننا نحكم على الأشخاص الغرباء حينما نراهم لأول مرة بناءً على شكلهم الخارجي، فإذا كان الإنسان مرتبًا وأنيقًا فإننا نكون أكثر تقبلًا وأريحية له. ولكن يجب أن نعلم أن أثر المظهر الخارجي يقلُّ كثيرًا عندما يبدأ الإنسان بالحديث والتصرف، وذلك لأن شخصيته تظهر في لغته وتصرفاته.

ولذلك فإن الاهتمام بالمظهر الخارجي لا بد أن يسنده ويعززه شخصية متفهمة ومتسامحة ترغب بالتعرف على الآخر واستكشافه. ولذلك فإن النجاح العاطفي في النظرة الشرعية يعتمد على ثلاث عناصر:

1 - الاهتمام بالمظهر الخارجي بكل تفاصيله.

2 - اللمسة الشخصية الخاصة كالابتسامة أو الحديث بنبرة صوت هادئة أو تقديم هدية بهذه المناسبة أو حتى غمزة بسيطة سرية كمؤشر على الإعجاب.

3 - الهدوء، إنه من الطبيعي أن يكون هنالك توتر في لحظات كهذه، ولكن يجب ألا يتحول هذا التوتر إلى خوف أو قلق يظهر على السطح.

النجاح في النظرة الشرعية أمر جدًّا سهل ففي النهاية هنالك تجاذب طبيعي بين الرجل والمرأة يصنع المعجزة، ولكن الناس الذكية عاطفيًا لن تدع هذه اللحظات السريعة تمر مرور الكرام، بل ستستغلها بحيث تحدث لدى الطرف الآخر ميلًا نحو الموافقة على الزواج. وفي تلك اللحظة التي يتفق فيها الرجل والمرأة على الزواج، تبدأ علاقتهما العاطفية في مجتمعنا. ليظهر السؤال الأهم في هذه الفترة!

كيف اتصرف مع الشريك العاطفي في أولى لحظات اللقاء؟

نحن الآن في تلك المنطقة التي تبدأ بعد النظرة الشرعية وعقد الزواج. من هذه النقطة بالذات تبدأ العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة في مجتمعنا. صحيح أن المرأة الآن أصبحت زوجة، ولكنها زوجة بعقد النكاح أي قانونيًا وكذلك الأمر بالنسبة للرجل فهو قانونيًا يعتبر زوج. ولكن ذلك لا يعني وجود علاقة عاطفية بين الطرفين وهذا أمر لا بد من الانتباه إليه. فهنالك كثير من الشباب يعتقد أن الحب والعلاقة العاطفية الناجحة نتيجة مباشرة لعقد الزواج. والحقيقة أنه لا بد في هذه اللحظة من بدء عملية تواصل تهدف إلى بناء علاقة وتقوية روابط بين الطرفين وذلك لكي تصبح العلاقة «عاطفية» وليست فقط قانونية.

هذه المرحلة تعتبر منطقة جوهرية وحيوية جدًا بالنسبة لتطور العلاقة العاطفية، وقد يمتد أثرها إلى مدى بعيد. وذلك لأن الحكم الأولي الذي أسسه كل من الطرفين عن الآخر في مرحلة النظرة الشرعية يبدأ في الذوبان. فينتقل الطرفان في هذه المرحلة من التركيز على المظهر الخارجي إلى التركيز على الجانب المعنوي (التفكير والشخصية والأخلاق والطموحات والأحلام) والجانب السلوكي (السلوك العاطفي والأقوال والأفعال).

من المهم أن نعي في هذه الفترة أن هنالك فرقًا بين أن يكون فلان من الناس طيبًا وبين أن يكون قادرًا على بناء علاقة عاطفية جيدة. فالصفة الأولى خُلقية خاصة بالشخص بينما الصفة الثاني صفة مكتسبة قابلة للتعلم. مثال أوضح هنالك فرق بين أن نقول خالد رجل صادق وبين أن نقول خالد سباك محترف. حقيقة أن خالد صادق لا علاقة له بمهاراته في السباكة وكذلك يصح المنطق في جانب بناء العلاقات العاطفية، فهي مهارات تكتسب وتتعلم. والمعنى الذي أريد إيصاله أنه إذا كانت المرأة طيبة والرجل سمعته

جيدة فلا يعني ذلك نجاح علاقتهما العاطفية. إنما تنجح العلاقة العاطفية حين يكون هنالك وعي عاطفي لدى الطرفين ينتج سلوكًا عاطفيًّا ينجح في بناء روابط حقيقية بينهم على كافة المستويات. صحيح أن هذه المرحلة حرجة جدًّا للرجل والمرأة وذلك لسببين:

1 - لا أحد يعرف شيئًا عن الآخر.

2 - لا أحد يعرف كيف تبدأ عملية التقارب العاطفي.

ولكن ذلك لا يعني استحالة حدوث الإثارة والمتعة والحب بينهما، بل يعني أن الرجل والمرأة هنا أمام فرصة لبناء علاقة عاطفية مثيرة. وهنالك من يستغل هذه الفرصة فيبني علاقة تسعده وهنالك من لا يستغل هذه الفرصة. فهو ينتظر علاقة عاطفية جاهزة ومعلبة.

من الخطأ المدمر أن يعتقد المرء أنه سيجد شريكًا عاطفيًّا كاملًا ومناسبًا تمامًا له دون العمل على التقرب منه. تلك أحلام وأما الواقع فيقول يجب أن يركز الطرفان في أولى لحظات لقائهما على تقوية الروابط الرئيسية **للعلاقة العاطفية**.

فما هي هذه الروابط وكيف نتعامل معها؟

الروابط الرئيسية للعلاقة العاطفية

تمتاز العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة عن بقية العلاقات الإنسانية بوجود اتصال قوي على ثلاث مستويات، الفكر والعاطفة والجسد. وإن هذه المستويات الثلاث هي الروابط الرئيسية للعلاقة العاطفية؛ فهي التي تحفظ تماسك وبقاء العلاقة. وهذه الروابط تمتد بين الرجل والمرأة وكلما كانت قوية كلما كانت العلاقة العاطفية قوية وصامدة أمام مختلف التحديات التي تواجهها ولذلك لا بد أن يكون السلوك العاطفي موجه دائمًا نحو تقوية الروابط التالية:

- الرابط الفكري
- الرابط العاطفي
- الرابط الجسدي

ولذلك يمكن القول إن طريقة بناء العلاقة العاطفية السليمة تبدأ بهذا التسلسل تواصل الرأس مع الرأس ثم القلب مع القلب وأخيرا الجسد مع الجسد.

الرابط الأول: التواصل على مستوى الأفكار:

من المهم جدًا أن تبدأ عملية التقارب العاطفي أولًا على مستوى الأفكار بحيث يتولى كل طرف مهمة التعريف عن نفسه بطريقة تجذب إعجاب الآخر وتجيب في نفس اللحظة عن أكثر الأسئلة التي تدور في مخيلته. خاصة

في بيئتنا التي تفرض على الرجل والمرأة في أحيان كثيرة الزواج من شخصيات غريبة تمامًا عنهما وفي أحيان كثيرة تكون الشخصية مجهولة. لذلك من المهم جدًّا أن تبدأ عملية التقارب العاطفي باتصال على المستوى الفكري ومن الخطأ أن يبدأ المرء بالاتصال الجسدي في هذه اللحظة. أتمنى ألا يفهم القارئ مصطلح الاتصال الفكري بأنه حوار علمي أو محاضرات أدبية إنما أقصد أن يكون هنالك حديث عام بين الطرفين عن مختلف المواضيع لأن هذا الحديث سيظهر شخصية كل طرف للآخر وبالتالي يبدأ التفكير في رسم صورة ذهنية إيجابية عن الشريك العاطفي وهذا هو المطلوب. وبشكل عام يحدث التواصل الفكري حين يتوسع الحديث ويكون عفويًّا وسلسًا بين الطرفين. في كتاب قواعد الحب يشير (ريتشارد تمبلر) إلى قاعدة مهمة من قواعد الحب يقول **«لا تتوقفا عن الحديث». «إن لم تتحدثا بعضكما إلى بعض فكيف ستعرفان ما يشعر به ويفكره به كلٌّ منكما؟ إن تبادل الحديث هي الوسيلة التي نستخدمها نحن البشر لنقل أفكارنا ومشاعرنا، وأنت بحاجة لمعرفة ماذا يدور في ذهن شريك حياتك. وإلا كيف ستستطيع التعرف على حقيقة شخصيته وما يحرك مشاعره؟ وكيف ستستطيع إسعاده كما ينبغي؟».**

إن طريقة التفاعل والتواصل في لحظات اللقاء الأولي مهمة جدًّا وذلك لأنه في هذه المرحلة يتم تأسيس قواعد أفكار عن الآخر. كل طرف يجهل الطرف المقابل ولذلك تحدث عملية تقييم متبادلة بهدف تشكيل صورة ذهنية عن الآخر. وفي هذه الفترة من لحظات اللقاء الأولي عادةً ما تحدث صدمة لدى الطرفين.

الصدمة....

الذكر يحمل في مخيلته نموذجًا عن الأنثى المثالية ويعتقد أن الفتاة التي ستكون أمامه هي نسخة طبق الأصل عما في مخيلته وأحلامه. وكذلك الأنثى

فهي لديها تصور مثالي عن الذكر، ثم يفاجأ الطرفان في اللحظات الأولى من لقائهما بحدوث تناقض بين الصورة المثالية التي يحملها كل منهما وبين الشخص الذي أمامه. وبمعنى أدق؛ كلا الطرفين يتوقع من الآخر سلوكًا عاطفيًّا معينًا وردود فعل محددة ولكنه لا يجدها ولذلك يستنتج عدم مناسبة الآخر له!

هذا خطأ عاطفي بليغ فنحن نبني العلاقة العاطفية مع الآخر من خلال إخباره بما نحب ونكره. ومن الغباء أن ننتظر من الطرف المقابل التصرف بطرق محددة تعجبنا دون أن نخبره شيئًا عن رغباتنا، خاصة في اللحظات الأولى من لقائنا به.

إذن من المهم جدًّا تحييد هذا العامل، وذلك من خلال الوعي به. حينها ستكون الصدمة أخف، وسيتم تجاوزها. وبالتأكيد لن تكون خطوة نحو الانفصال السريع بل دافعًا للتواصل وبناء العلاقة العاطفية. والفيصل في ذلك هو وعينا بأنفسنا وبالآخر.

الإشكال الذي يحدث في هذه المرحلة هو أن الواقع يقول إن هنالك اختلافًا بين الطرفين، فاهتمامات الطرفين، وشخصياتهم، وأفكارهم مختلفة. وبالتالي فإنهم لن يمثلوا انعكاسًا تامًّا وكاملًا للصور المثالية التي في عقولهم.

والسبب في ذلك هو أن الذكر له شخصية متفردة لها تجاربها وأفكارها الخاصة، وبالتالي فإن هذه الشخصية ستخلق فكرة مثالية عن الأنوثة التي يتمنى إيجادها. وكذلك الأنثى فهي لها شخصية متفردة ولها تجاربها وأفكارها الخاصة. هذه الشخصية المتفردة ستخلق فكرة مثالية عن الذكورة. ولكن الواقع يختلف فمن المستحيل أن يجد الذكر أنثى تمثل انعكاسًا تامًّا وكاملًا للصورة المثالية للأنوثة في مخيلته وذلك لأنها صورة مثالية صنعتها أحلامه وتفرد شخصيته. وإنما بالإمكان التواصل مع الأنثى في إطار العلاقة العاطفية

لكي تتشكل له في النهاية على الصورة التي يبحث عنها في الأنوثة.

وبالتالي إن أول خطأ يقع فيه الطرفان في هذه المرحلة هو محاولة عكس هذه الصور المثالية على الواقع بمعنى محاولة تقييم الآخر ومقارنته بالصورة المثالية التي خلقتها لنا شخصياتنا بكل ما تحمله من تجارب وأفكار وأحلام.

والخطأ الأكبر يكمن في **عدم الوعي** بهذه الصدمة. بحيث يستمر تقييم كلٍّ من الطرفين للآخر بناءً على هذه الصورة المثالية فيقوم الذكر باعتبار الأنثى غير مناسبة له إذا ما خالفت الصورة المثالية التي في وعيه عن الأنوثة. وتقوم الأنثى كذلك باعتبار الذكر غير مناسب لها عندما يخالف الصورة المثالية عن الذكورة في وعيها فيقع على إثر ذلك الانفصال المبكر جدًّا والظالم جدًّا. ذلك أن العلاقة العاطفية الناجحة تبنى وتتجاوز العقبات ولا تحدث فجأة.

من المهم جدًّا في هذه المرحلة خلق مساحة **لتقبل الآخر** وذلك من خلال الوعي بأن الذكر يختلف عن الأنثى وأن الأنثى تختلف عن الذكر. والحل هنا هو بناء المشترك من خلال التواصل والتفاهم خاصة أن النجاح في هذا التحدي هو ما يخلق الجمال في العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة. أي عندما تنجح العلاقة العاطفية في تجاوز الاختلاف من خلال توسيع دائرة المشترك.

وإنه من الظلم أن يأتي الذكر بصورة معينة في خياله عن الأنوثة بمعنى أن يتوقع أن يكون سلوكها وأفكارها وشخصيتها كما يحلم ويتمنى ومن الظلم أيضًا أن تمارس الأنثى نفس اللعبة. ولكن العدل أن يأتي الطرفان في هذه المرحلة بصدور رحبة وعقلية محايدة تتيح للآخر فرصة بناء صورة جميلة عن نفسه في وعي الآخر. دون محاولة منا لتركيب صورة ذهنية خاصة بنا عليه وذلك لأن الذكر لن يستطيع يومًا أن يكون مطابقًا للصورة المثالية للذكورة في عقل شريكة حياته وكذلك الأنثى؛ وبالتالي إن أنسب حل هنا أن ينطلق سلوكنا العاطفي من مبدأ أن العلاقة العاطفية تُبنى ويجب أن نستثمر فيها

الوقت والجهد والفكر لكي تثمر لنا مع الوقت السكون الذي يملئ عالمنا الداخلي.

كيف أنجح في خلق رابط فكري بيننا في لحظات لقائنا الأولى:

نعني بالرابط الفكري تعرف الطرفين على الآراء الخاصة ببعضهم البعض وكذلك وجهات نظرهم نحو مختلف الأمور في الحياة. ويتكون الرابط الفكري في العلاقة العاطفية حين يحدث تأثير إيجابي متبادل في الآراء ووجهات النظر. ولكن ذلك لن يحدث إلا إذا كان هنالك حوار شفاف بين الطرفين ورغبة صادقة بالتعرف على طريقة نظر الآخر للحياة. ولكي ينجح الطرفان في خلق رابط فكري لابد من الاهتمام الجاد بالنقاط التالي:

- الاختلاف في الرأي أمر طبيعي جدًّا يحدث بشكل مستمر بين الناس ويجب أن يتقبل الرجل والمرأة حقيقة أن آراءهما بخصوص كثير من الأشياء قد تختلف وهذا لا شأن له بالحب بل بمستوى الوعي والتكوين النفسي لكل شخص.
- الاستماع والإنصات للآخر بهدف التعرف على أفكاره مع إظهار الإعجاب والسعادة حين نسمع أفكارًا تتوافق مع أفكارنا وإضافة التعليقات الإيجابية حين نسمع رأيًا أو فكرة جميلة. وهذا أسلوب نفسي يسمى التعزيز الإيجابي أي حين نؤكد ونثني على الأفكار الجميلة التي نسمعها من الآخر فإننا بذلك ندعم بقاءها واستمرارها فيه ونشعره بأننا نفهمه.
- ألا نفرض اهتماماتنا على الآخر، فمثلًا قد يكون الرجل مهتمًا بالشعر بينما المرأة لا تفقه في الشعر شيئًا ومن الخطأ هنا أن يظل الرجل يتحدث عن الشعر وأدبه في ظل وجود شخص لا يمكنه

المشاركة في حديث كهذا. وإنما الصحيح أن يعرض كل طرف اهتماماته بشكل عام ثم يتركز الحديث بعدها في المواضيع التي تسمح للجميع بالمشاركة.

- يجب أن يفرق الطرفان بين ما يودان قوله وبين ما يود الآخر أن يسمعه. أي من المهم أن يكون لدى الإنسان في هذه الفترة تلك الحساسية التي تجعله يعرف ما المناسب فعله وما هو غير المناسب. مثال بسيط: سؤال الرجل للمرأة العذراء عن رغباتها الجنسية في اللحظات الأولى من لقائه بها يعتبر غير مناسب بتاتًا في هذه المرحلة وهو مؤشر على غباء عاطفي حاد ما وضع هذا الكتاب إلى لأجل علاجه.

- تحييد عامل الصدمة الأولى أي يجب ألا نحاول مطابقة الآخر على الصورة المثالية التي في عقولنا، بل يجب أن نبني معه علاقة عاطفية تجعله مع الوقت مثاليا في عيوننا.

الرابط الثاني: التواصل العاطفي (التعامل مع حواجز الأنثى الدفاعية):

كان علماء النفس يعتبرون نسبة الذكاء العقلي العالية هي المؤشر والدليل على نجاح الفرد في الحياة، ولكن في الوقت الحالي حصل علماء النفس على شواهد ودلائل تشير إلى أن الذكاء لا يشكل سوى 20٪ من مقومات النجاح في الحياة بينما النسبة الباقية 80٪ ترجع إلى الاتزان الانفعالي والصفات المزاجية أي الذكاء العاطفي للإنسان. وإني أعتقد أن اعتماد نفس النسب يصح في العلاقة العاطفية أيضًا. من المهم أن يكون هنالك تواصل على مستوى الأفكار بين الرجل والمرأة، ولكن الأهم هو التواصل العاطفي الفعال. فما الذي نقصده بالتواصل العاطفي؟

التواصل العاطفي نقصد به القدرة على تحريك مشاعر الطرف المقابل بشكل إيجابي مع القدرة على إيصال مشاعرنا إليه. وهو رابط يتشكل حين ننجح في قراءة مشاعرنا من جهة ومشاعر الشريك العاطفي من جهة أخرى مع إيجاد علاقة إيجابية بينهما وبالتالي هنالك ثلاث نقاط تساعدنا على فهم عملية التواصل العاطفي:

- المشاعر الخاص بالشخص نفسه
- المشاعر الخاصة بالشريك العاطفي
- علاقة التأثر والتأثير التي تحدث بينهما على مستوى المشاعر

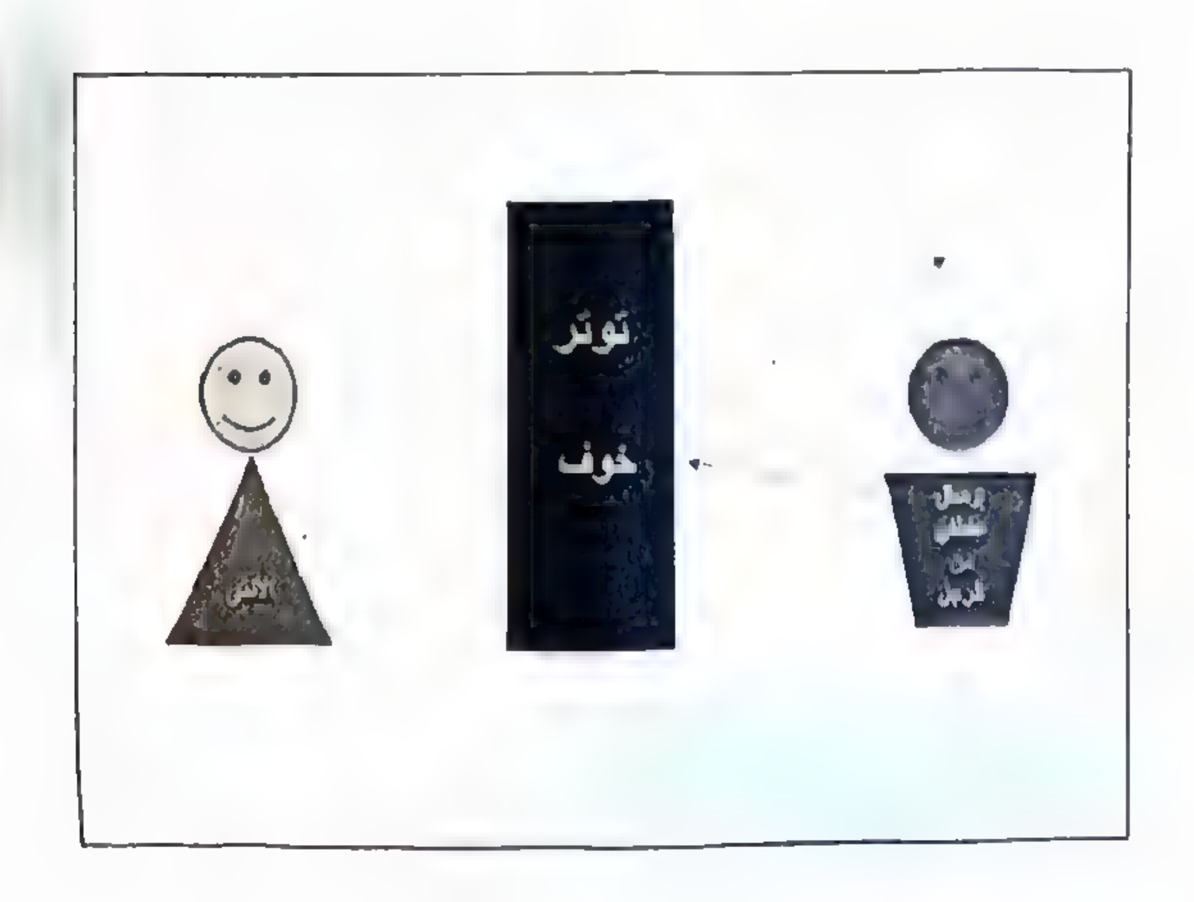
حين يفهم كل طرف مشاعره مع الكيفية التي يؤثر بها على مشاعر الشريك العاطفي (بشكل إيجابي) حينها يتكون الرابط العاطفي. وإن هذا الرابط مهم جدًّا في العلاقة العاطفية لأنه من خلال هذا الرابط العاطفي نشعر بالآخر وكذلك نؤثر فيه ونتأثر به.

التواصل العاطفي بشكل عام أمر يحدث لنا كثيرًا فحين ينجح شخص ما بإضحاكك فهذا تواصل عاطفي، إذ إنه غير حالتك الشعورية. وحين ينجح معلم في إدهاش طلابه فهذا تواصل عاطفي وكذلك حين ينجح الرجل في رسم الابتسامة على وجه خطيبته فهذا أيضا تواصل عاطفي. وإن التواصل العاطفي مع الناس بشكل عام مهم جدًّا وهو أمر مطلوب أن يتقنه الشخص، خاصة إذا ما كان يسعى بشكل جدي لتحقيق النجاح في هذه الحياة. وهو من باب أولى أكثر أهمية في العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة.

وإن من الأمور القتالة للعلاقة العاطفية غياب التواصل العاطفي عنها؛ لأنها بذلك تصبح مجرد «علاقة» حتى ولو أقمنا لها عرسًا وذبحنا لأجلها خمسين تيسًا.

كيف إذًا يحدث التواصل العاطفي في اللحظات الأولى من لقاء شريك الحياة؟

إن التواصل العاطفي مجرد رسالة تبدأ من الداخل في عالم الشعور ثم تنتقل إلى الخارج في شكل سلوك وكلما كانت الرسالة نقية كلما وصلت للآخر عاطفيًّا وكلما تم فلترة الرسالة بالخوف والتردد والقلق كلما ظهرت مشوهة. وبالتالي يغيب عنها بعد الوضوح الذي يشكل العنصر الأساسي في فهم أي رسالة تردنا. ولذلك يمكن القول إن **العائق الأول** أمام التواصل العاطفي بين الطرفين في هذه المرحلة (اللقاء الأولي) هو جدار الخوف الذي بينهما. ذلك أن هذا الجدار من الخوف يخلق التردد والتوتر في السلوك مما يجعل الإرسال العاطفي مشوشًا وبالتالي لا يصل معناه للآخر.



نلاحظ في الرسمة الموضحة أعلاه أن الإرسال العاطفي من الرجل لا يصل إلى المرأة بشكل صحيح وذلك لوجود حاجز من الخوف والتوتر بينهما. ولذلك إن أول خطوة نحو التواصل العاطفي الحقيقي في مرحلة اللقاء الأولي هي إزالة حاجز الخوف الذي بين الطرفين. وفي حال لم يتم إزالة هذا الحاجز فإن العلاقة هنا لن تنجح في الوصول إلى مرحلة السكون وسيظل كل طرف يشعر بالوحدة بالرغم من وجوده في علاقة زوجية. والمعنى أن العلاقة الزوجية تكون عاطفية حين يتم إذابة حاجز الخوف الذي بين الطرفين. فكيف يا ترى يتم إذابة حاجز الخوف بين الطرفين!

تبقى مهمة إذابة حاجز الخوف بين الطرفين في العلاقة العاطفية مهمة من مهام الرجل ذلك أن الأنثى بطبيعتها العاطفية الباحثة عن الأمان تكون مقيدة بمخاوفها (حواجزها الدفاعية ستتحدث عنها في الموضوع التالي) بينما يكون الرجل في مرحلة اللقاء الأولي أكثر اندفاعا خاصة إذا ما قارناه بالأنثى.

في القرآن قصة جميلة عن الملائكة حين جاءت نبي الله إبراهيم علية السلام وكانوا في صورة بشر، فقدم لهم إبراهيم الخليل عجلًا حنيذًا ولكنهم لم يمدوا أيديهم إلى هذا الطعام فما كان من نبي الله إلا أن أوجس منهم خيفة. حينها أعلن الضيوف أنهم من الملائكة. وفي هذه اللحظة ضحكت سارة زوجة نبي الله إبراهيم. ﴿ وَٱمْرَأَتُهُۥ قَآئِمَةٌ فَضَحِكَتْ فَبَشَّرْنَٰهَا بِإِسْحَٰقَ وَمِن وَرَآءِ إِسْحَٰقَ يَعْقُوبَ ﴾ [هود: 71]

تأمل معي ماذا كانت ردة فعل الملائكة حين شاهدوا سارة تضحك. بمجرد أن ضحكت تم أرسال الرسالة لها. فضحكت فبشرناها بإسحاق ومن وراء إسحاق يعقوب. والمعنى أن المرأة لكي تفهمنا لابد من تحريكها عاطفيًا قبل إرسال المعلومة فحين ضحكت سارة كانت نفسيتها منفتحة ومتهيئة لاستقبال فكرة غير متوقعه كبشرى الولد في سن اليأس.

نستفيد من هذه القصة أن طريقة التعامل مع حاجز الخوف الذي بين الرجل والمرأة في بداية علاقتهم العاطفية يتم من خلال عمل الرجل على تحريك مشاعر المرأة فيجعلها تضحك أو تتعجب أو تندهش أو تتفاجأ ثم يرسل رسائله.

مثلًا: إن هدية في التوقيت المناسب مع كلمات لطيفة تساعد كثيرًا في إذابة هذا الحاجز.

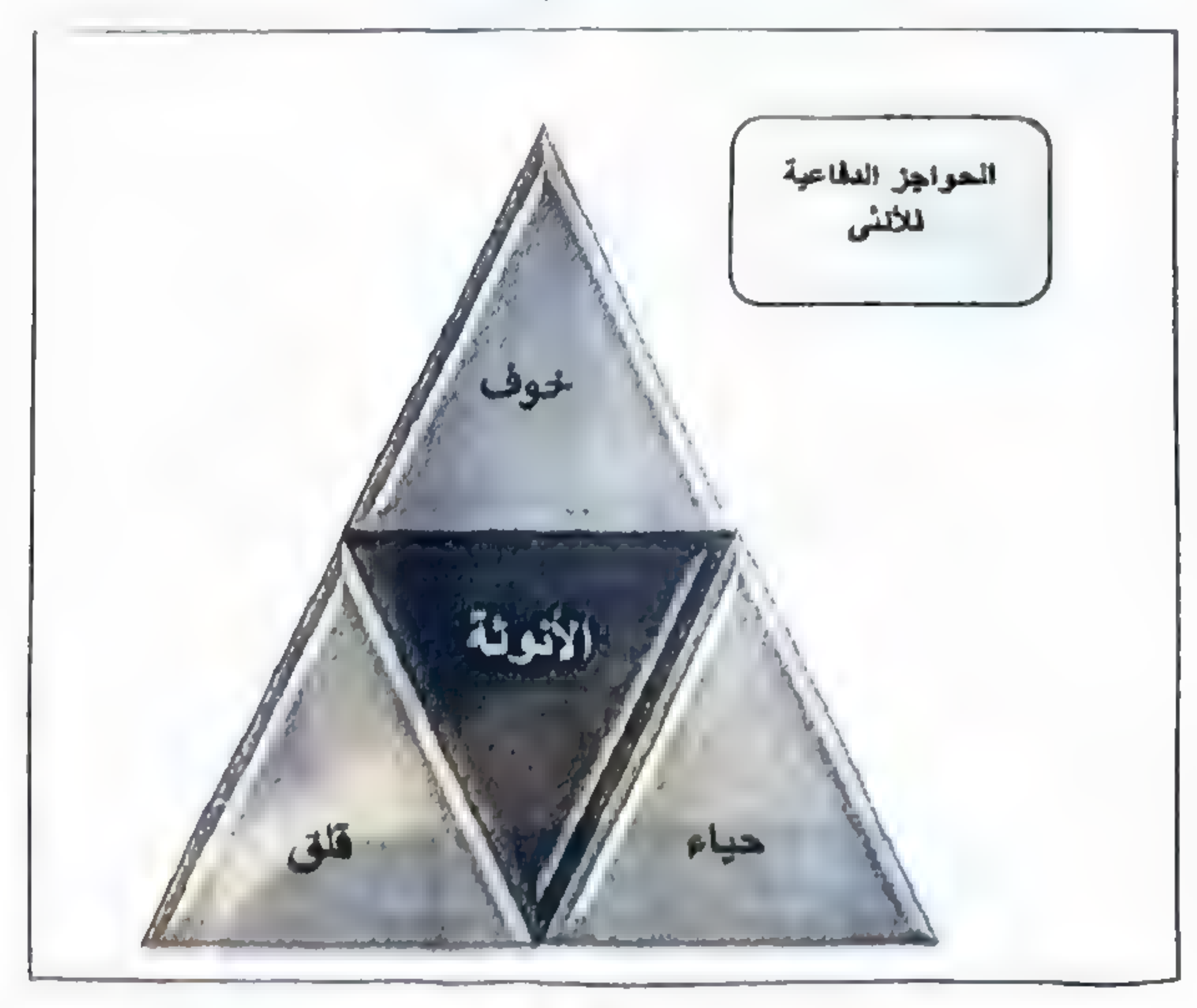
تحريك عاطفي + إرسال معلومات = إضعاف حاجز الخوف وخلق أثر إيجابي

مثال: اجعلها تضحك + أخبرها أنها جميلة = أثر إيجابي هائل في نفسيتها يلطف الجو العام بينكما ويخفف من حدة التوتر.

وبشكل عام يكون التواصل العاطفي ناجحًا حين ينجح الرجل في التعامل مع مخاوفه من جهة ومع حواجز الأنثى الدفاعية من جهة أخرى. سنقدم وصفًا موجزًا لهذه الحواجز قبل الانتقال إلى طريقة التعامل معها.

ما هي حواجز الأنثى الدفاعية ولماذا هي موجودة؟

للأنثى ثلاث حواجز دفاعية مغروسة في نفسيتها بشكل فطري وهذه الحواجز تقف خلفها أنوثة صافية ونقية مستعدة للحميمية وهذه الحواجز هي: **خوف/ قلق/ حياء**. الوظيفة الأساسية لهذه الحواجز الدفاعية هي حماية الأنثى من الذكر، وجعل الأنثى حذرة وفاحصة للذكر قبل الثقة العمياء به. (الشكل 5) يوضح الحواجز الدفاعية التي تغلف الأنوثة.



شكل 5

طريقة التعامل مع هذه الحواجز الدفاعية للأنثى؟

على الرجل أن يواجه هذه الحواجز باستخدام ثلاث قوى، كل منها موجهه لحاجز معين.

- يواجه خوف الأنثى بالتطمين بمعنى ألا يكون مصدرًا لزيادة خوفها.
- يواجه قلق الأنثى بالهدوء بمعنى ألا يكون سببًا من أسباب توترها.
- يواجه حياء الأنثى بالذكاء ولطف المعاملة بمعنى يتواصل مع الإنسان فيها.

(مع العلم أن هذه الحواجز تختلف قوتها من أنثى إلى أخرى)

وبالتالي على الرجل في فترة اللقاء الأولي بالأنثى أن تكون هذه هي استراتيجيته في التعامل مع الحواجز التي تغلف الأنوثة خاصة المرأة العذراء. أي أنّ يتحرك بوعي واضح وسلوك متدرج هادئ. فعليه أن يعلم أولًا بوجود هذه الحواجز ثم يتفاعل معها وألا يحتك بالأنثى جسديًا إلا بعد أن يمهد الطريق عاطفيا.

من المهم جدًا أن يكون على وعي بحالة الأنثى النفسية في هذه المرحلة (خاصة المرأة العذراء) فهي لا تفكر بالحميمية الجسدية في هذه اللحظة الزمنية، بل اهتمامها مركز على الأمان العاطفي تجاه الرجل.

إن الوعي بنفسية الأنثى في مرحلة اللقاء الأولي يجعل الرجل ثابتًا يتصرف بناء على رؤية واضحة. وعندما تستشعر الأنثى هذا الهدوء والثبات في شخصية الرجل فإنها ستثق به وتميل إليه لأنه ببساطة يبدو أنه يعرف كيف يتصرف معها وبالتالي يبدأ الأمان العاطفي بالظهور.

ولذلك لا بد أن يركز الذكر في أول لقاء على احتواء الخوف والحياء لا مصادمته لأن الأنثى هنا في حالة دفاع ونحن لا نريد أن نكسر هذا الحواجز الدفاعية أو نتجاهلها وإنما نريد تذويبها بشكل متدرج لكي تشرق الأنوثة التي خلفها.

وتذويب هذه الحواجز يعتمد على قدرتين لابد من وجودهما لدى الرجل لكي ينجح عاطفيا في إذابتها:

- القدرة على تحريك الحالة الشعورية للمرأة كأن يجعلها تضحك، تتعجب، تفاجأ، تندهش، تترقب.. إلخ. فكلما نجح الرجل في تحريك الحالة الشعورية للأنثى كلما تحركت حواجزها الدفاعية.
- القدرة على فهم الخصوصية الشخصية للأنثى بمعنى معرفة شكل شخصيتها العامة هل هي شخصية يغلب عليها الهدوء أم التوتر هل هي شخصية عفوية أم شخصية حذرة تفكر كثيرًا قبل أن تتحرك.. إلخ. من المهم جدًّا تحديد هذا الجانب في الأنثى لأن ذلك سيعطيك كرجل معرفة بالطريقة الأصح للتعامل معها. إن الأنثى بشكل عام تُعجب جدًّا بالرجل الذي يستطيع تحريك مشاعرها وذلك لن يحدث إلا إذا فهمها جيِّدًا. ومن هنا يأتي فن الرجولة التي تعرف متى تتحدث ومتى تصمت، متى تبتسم ومتى تبدأ بالتركيز على التواصل البصري.

على الرجل أيضًا في هذه المرحلة ألا يواجه حياء الأنثى بحياء ولا يواجه خوفها بخوف بل عليه بالثقة والحديث مع الأنثى بنبرة الثقة التي تدل على الأمن الذي يعيشه. وذلك في غاية الأهمية لأننا كما أسلفنا هذه المرحلة هي مرحلة تأسيس وعي عن الآخر وأنت يا صديقي الرجل لا تريد في هذا

اللحظة أن تبني قاعدة وعي عنك تقول إنك ضعيف ومهزوز بل يجب أن يتأسس الوعي على نقطتين أنت جريء ولكن لطيف ومسيطر على عالمك الداخلي. وهذا هو ما تحبه الأنثى ذلك الرجل الجريء الذي يلجم جرأته باللطف والنبل والنضج.

في كتاب سيكولوجية العلاقات الجنسية يعلق مؤلف الكتاب على هذا الموضوع قائلًا **«إن رجلًا لا يتقبل ذاته ولا يمتلك ما يكفي من الاحترام لذاته لن يكون قادرًا على الحب. من ليس لديه ما يكفي من الشجاعة والثقة بالنفس لن يكسب عاطفة الآخر. وحده الجَسُور من يستحق الحلوة»** انتهى.

بهذه الطريقة ينجح الرجل في غرس فكرة أنه مصدر للأمن في وعي الأنثى حين يتعامل معها بلطف وشجاعة وثقة بالنفس. فهي بطبيعتها الباحثة عن الأمان لا تعترف بالذكر في هذه المرحلة كمصدر للأمن إلا حين ينجح في إقناعها بذلك. وذلك لأن الأنثى مازالت في بداية المغامرة فهي تقيم الذكر في فترة لقائهما الأولي بين متضادين إما مصدرا للأمن العاطفي أو مصدرًا للخطر.

الرجل في هذه الفترة يبقى كائنًا غريبًا بالنسبة للأنثى حتى ولو تم عقد القران. فهي وإن وافقت على الزواج منه، إلا أنها لم تشعر بعد بالأمن العاطفي معه. بل إنها في هذه المرحلة تبحث عن أي شيء يشعرها بالأمان لكي تتعلق به. ولذلك فهي تشغل رادارات العين والأذن وتعمل على تقييم الذكر وتحديد ما إذا كان مصدرًا للأمن أم مصدرًا للخطر (فاحذر في هذه الفترة على جوالك يا صديقي).

لا يوجد أي منطق في الدنيا يقول إن الأنثى ستشعر بالأمان والمحبة بشكل مباشر بعد عقد الزواج. فهذا لا يحدث حتى في الأفلام. أما الواقع فإنه يقول إن شعور الأنثى بالأمن والثقة تجاه الرجل هي مسألة بناء

متراكمة وعملية زراعة تقع على عاتق الرجل. وهذه العملية تحتاج وقتًا ورحابة صدر، ليحصد بعدها علاقة عاطفية سليمة يشعر فيها بالراحة والسكون.

إذن في لحظات اللقاء الأولي (أول لقاء) تعتبر أي عملية لمس أو محاولة للاقتراب الجسدي الحميمي من الأنثى تعدّيًا على حرمة مساحتها الشخصية وخطأً عاطفيًّا ينبغي على الرجل ألا يقع فيه. وبالتالي يجب على الرجل أن يكون هادئًا وذكيًّا وأن يحذر من الوقوع في مشكلتين شائعتين:

1 – الاقتراب ولمس الأنثى في هذه الفترة خطأ كبير فهي غير مستعدة وخائفة ومترددة، ومن الغباء مواجهة خوفها بهجوم وكسر لمساحتها الشخصية.

2 – تخوف الأنثى وترددها في اللمس والاقتراب في هذه المرحلة لا يعني أنها تكره الرجل ولا تريده، بل يعني أنها غير مستعدة للمس شخص غريب عنها وأن الوقت غير مناسب.

ففي النهاية إن هذا الرجل الذي أمامها يعتبر غريبًا عنها وهذا أول لقاء ومن المنطقي جدًّا ألا تكون مستعدة للتجربة الحميمية. ومنه يجب على الرجل ألا يواجه خوف الأنثى وحيائها بهجوم، بمعنى أن يبتعد في مرحلة اللقاء الأولي عن أي عملية تواصل جسدي مباشر إلا عندما يشعر أن الأنثى بدأت تأمنه وتشعر بالأنس معه وتبادله أطراف الحديث بشكل عفوي وهذه مسألة تحتاج وقت.

فحياء الأنثى وخوفها في هذه المرحلة يجبرها على النفور من أي محاولة لمس والاقتراب الحميمي (أدنى ما يكون نفاره). وبالتالي موقف كهذا يجب أن يواجه بعملية احتواء وتطمين وتدرج في المعاملة فالرجل في هذه المرحلة يواجه قوتين في تكوين الأنثى النفسي وهما الخوف والحياء.

وإذا ما حدث وتجاهل الذكر هذه الحواجز ولم يتعامل معها فإن الأنثى تشعر بالخطر والتوتر والخوف. ولذلك نحن نلاحظ وجود كثير من حالات الانفصال في هذه الفترة أي بعد عقد الزواج وقد يكون السبب في ذلك هو عدم وعي الرجل بخوف وحياء الأنثى الطبيعي فيتعجل بالاقتراب الجسدي منها، فتخاف الأنثى كردة فعل طبيعية صادرة عن تكوينها النفسي وتصد الذكر وعندها تظهر حالتين:

- **حالة تخص الرجل:** يستنتج الرجل بذكائه العاطفي الخارق أنها لا تحبني فيقرر الانفصال عنها. وهذا استنتاج خاطئ فعمق المشكلة ليس في المحبة أو الكره، بل في طبيعة الأنثى العاطفية النفسية التي تتركب من خوف وحياء وقلق كساتر دفاع أولي. وظيفته فحص الذكر جيِّدًا قبل الثقة به والاستسلام له وإطلاق عنان أنوثتها أمامه.

- **حالة تخص الأنثى:** حين يقترب منها الرجل جسديًّا دون أي تمهيد عاطفي فإنها تشعر بالنفور والخوف والتوتر ثم تستنتج أن هذه المشاعر إشارة من السماء لها لكيلا تكمل الطريق مع هذا الرجل. والحقيقية أنه لم ينزل عليها الوحي، وإنما الذي حصل مجرد فشل في الاتصال العاطفي سببه عدم اختيار التوقيت المناسب من قبل الرجل لبدء عملية الاتصال الجسدي.

الرابط الثالث: التواصل الجسدي (بدء الحميمية في حدها الأدنى):

عندما يختلي الرجل بالأنثى وينظر إلى جمالها تطغى عليه رغبة في لمسها وتقبيلها وذلك لأنها مثيرة وجميلة جدًّا في عين الرجل. يقول الله سبحانه وتعالى ﴿ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ ٱلشَّهَوَٰتِ مِنَ ٱلنِّسَآءِ وَٱلْبَنِينَ وَٱلْقَنَٰطِيرِ ٱلْمُقَنطَرَةِ

مِنَ ٱلذَّهَبِ وَٱلْفِضَّةِ وَٱلْخَيْلِ ٱلْمُسَوَّمَةِ وَٱلْأَنْعَٰمِ وَٱلْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَٰعُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۖ وَٱللَّهُ عِندَهُۥ حُسْنُ ٱلْمَـَٔابِ ﴾ [آل عمران: 14]

في هذه القائمة المتنوعة من الذهب إلى الفضة والخيل والأنعام والحرث تحوز النساء على المركز الأول في قائمة الشهوات المحببة إلى الرجل. وهذا أمر طبيعي جدًّا ندركه جيِّدًا. ولذلك نحن لا نطلب أن يلغي الرجل كليًا رغباته في هذه الفترة بل نقول أن يعبر عن شهوته وانجذابه إلى الأنثى ولكن بطريقة جميلة تُقرب منه المرأة ولا تبعدها.

الإشكال كما أسلفنا أن الأنثى لديها حواجز دفاعية تمنع حدوث السلوك الحميمي الجسدي من الحدوث خاصة في فترة اللقاء الأولي. وإذا ما حدث وخطا الذكر خطوة جسدية حميمية مباشرة قبل العمل على خلق رابط فكري وعاطفي فإن ردة فعل الأنثى الطبيعي ستكون النفور. إنه سيكون خطأ مدمرًا للعلاقة العاطفية إذا بدأ الرجل سلوكًا جنسيًا مباشرًا في أولى لحظات التعارف. وإنما الصحيح أن يركز على بناء الرابط الفكر والعاطفي ثم يبدأ بعدها الحميمة في حدها الأدنى. وبلغة بسيطة لا تُقبلها حتى تخلق نفسك قبولًا لديها. ولذلك فإن مرحلة الحميمية الجسدية يجب أن تركز أولًا على الدخول في حيز الأنثى الشخصي. وذلك من خلال البدء بتقليص المسافة بينكما بشكل تدريجي.

مثال: أول لقاء المسافة بعيدة.. ثاني لقاء المسافة بعيدة نسبيًا.. ثالث لقاء المسافة قريبة نسبيًا.. إلى أن تصل إلى الجلوس بجانبها وتجعلها تعتاد على قربك الجسدي منها. وحين تشعر بتقبلها لوجودك في حيزها الشخصي فتلك هي الإشارة الأولى الدالة على استعدادها لبدء سلوك حميمي (في حده الأدنى) كالتقبيل والعناق. وذلك لأنها إذا بدأت تشعر بالأمن فإنها تبدأ بالترقب والانتظار لتلك اللمسة ولتلك القبلة التي يستحقها الرجل بعد

أن نجح في التعامل معها وتطمينها. وهذا هو ما اقصده بالحميمية في حدها الأدنى فنحن لا نريد من الذكر في هذه الفترة أن يسرف في ملامسة المرأة لأن ذلك قد يتحول سريعًا إلى سلوكيات جنسية ستجعل الأنثى تنفر، بل نريده أن يطمئنها ويخلق لديها حالة من الترقب والانتظار تزيد من رغبتها العاطفية في الرجل. لذلك لا بد للحميمية بين الطرفين في فترة اللقاء الأولي أن يكون لها شروط:

1 - أن تأتي بعد خلق رابط فكري وبعد التمهيد العاطفي من خلال دغدغة الحواجز الدفاعية للأنثى.

2 - ألا يسرف فيها ويحافظ عليها في حدها الأدنى (الدخول في حيزها الشخص - التقبيل - الأحضان - مسك اليد)

3 - التوقيت من المهم جدًا اختيار التوقيت المناسب خاصة للقبلة الأولى فأنت تريدها تجربة وذكرى تظل معلقة في وعي زوجتك ما حييتم.

إذا من الخطأ فرض السلوكيات الحميمية على الأنثى في لحظات اللقاء الأولى. ومن الرائع أن نجعل الأنثى ترتقبها بشغف وتنتظرها بلهفة ولكي يحدث ذلك لا بد من تهيئتها عاطفيا للسلوك الحميمي.

هنا تنتهي مرحلة اللقاء الأولي أي كيفية بدء علاقة عاطفية مع الآخر بشكل صحيح. والآن ننتقل إلى مرحلة اللقاء الحقيقي أي كيف أحافظ على علاقة عاطفية سليمة

ثانياً: مرحلة اللقاء الحقيقي

(نقصد باللقاء الحقيقي فترة ما بعد العرس والانتقال للعيش معًا)

هذه المرحلة هي الزواج وهي مختلفة عن المرحلة التي قبلها فالطرفان سيواجهان بعضهما بعضًا بشكل يومي وستبدأ تناقضاتهما بالظهور وذلك بسبب أن الموقف الذي يأتيهما واحد بينما الذي يتعامل مع الموقف عقلان وشخصيتان مختلفتان ولذلك فإنه من الطبيعي أن يحدث سوء فهم واختلاف على كل المستويات. فقد يختلف الزوج وزوجته على شيء بسيط جدًّا مثل أي المطاعم هو أفضل وقد يختلف الطرفان على أشياء أكبر تخص حياتهم الزوجية كالمال وطريقة التعامل معه. سيختلفون هذا شيء حتمي وعمليه الاختلاف ستظهر بشكل مستمر والحل يكمن في إيجاد نقاط الاتفاق وذلك من خلال التفاهم والحوار الصادق.

تختلف هذه المرحلة عن المرحلة السابقة في حقيقة أن الرجل والمرأة سيعيشان معًا وسيكون عليهما التعامل بعضهما مع بعض بشكل يومي. وهذا الأمر يحتاج إلى استعداد من جهة وإلى تفهم من جهة أخرى. استعداد للخروج أولًا من عالم العزوبية والثاني تفهم إلى أن هذا الانتقال يحتاج إلى وقت للتأقلم. مثلًا المرأة في حياتها العزوبية تلبس لنفسها، ولكنها في عالم الزواج في أحيان يجب أن تلبس لزوجها. الرجل في عالم العزوبية يخرج من البيت متى شاء ويعود متى شاء وأما في عالم الزواج فالأمر مختلف هنالك زوجة لا بد من رعايتها والاهتمام بها. انتقال الطرفين من حالة العزوبية

إلى وضع الزواج يعني تغيير جذري لروتين ونظام حياة كل طرف أي أن نمط حياة العزوبية يجب ألا يستمر بالامتداد إلى داخل العلاقة الزوجية العاطفية.

ولابد من أن تفهم الزوجة والزوج هذا الجانب الطبيعي في العلاقة العاطفية ويتحدثان عنه. مسألة الانتقال من العزوبية إلى الزواج من بيت الأهل إلى البيت الخاص بهم تجربة جديدة تحتاج دعم متبادل. ولذلك على كل طرف أن يعين الآخر على التأقلم مع هذه العلمية الانتقالية بحيث يكون دائم التودد للطرف الآخر ودائم التفهم للأخطاء إن حدثت خاصة في بداية السنة الأولى من العيش معاً.

لهذا السبب أسمينا هذه المرحلة بمرحلة اللقاء الحقيقي لأنها فعلًا تكشف حقيقة الطرفين؛ ولذلك فإن أول خطوة لنجاح الزواج هي أن يعي الطرفان أن اختلافهما أمر حتمي وطبيعي جدًا وأنه سيحدث بشكل مستمر وأن الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذا الإشكال هي بالحوار الصادق الموجه نحو خلق حالة من التفاهم والاتفاق.

وبشكل عام فإن الزواج لن يصل إلى حالة الانسجام والاتفاق إلا إذا بني على ثلاثة أسس:

1 - الاختلاف بين الطرفين شيء طبيعي جدًا ولا بد من حدوثه.

2 - الحوار الصادق الموجه نحو حلول ترضي الطرفين هو الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذا الاختلاف وخلق الانسجام.

3 - الخوف هو المانع الحقيقي لحدوث الانسجام بين الطرفين لأنه يشوه الرسائل التي تصدر من كل طرف فلا يفهمها الطرف المقابل.

مشكلة شائعة:

أول مشكلة يتعرض لها الطرفان بعد العرس هي الدخلة والمشكلة هذه لها منظوران منظور يخص الذكر ومنظور يخص الأنثى.

- منظور الذكر:

الذكر في هذه الفترة يكون متلهفًا ومتشوقًا بل ومتعجلًا لمعاشرة الأنثى فهو يفكر في هذا اليوم ويتخيله من مدة طويلة ولكنه في نفس الوقت يخاف من الفشل نظرًا لأنها تجربة جديدة عليه. وهو عكس الأنثى في خيالاته، فالأنثى تتخيل عرسها وتحلم به بينما يحلم الرجل ويتخيل الأنثى نفسها. ولهذا السبب هو مدفوع لمعاشرة الأنثى ولا يفكر بعد العرس إلا في عيش لحظات حميمية مع زوجته. هذا ملخص لمنظور الرجل في هذه الفترة.

- منظور الأنثى:

أما بالنسبة للأنثى فهي تكون خائفة ومتوترة وقلقه جدًّا ومرهقة، فهي على وشك خوض تجربة جديدة ويبدو مما سمعت من أقرانها أن هذا التجربة ستكون مؤلمة ومليئة بالدماء لذلك هي متوترة جدًّا وقلقة جدًا وخائفة، ولكنها في نفس الوقت تعلم أنه أمر لا بد وأن يتم (هذا بالنسبة للمرأة العذراء). أما المرأة الثيب فتكون أقل خوفًا ولكنها تبحث عن التميز في أولى لحظات الاتصال الجنسي.

النتيجة:

وبناء على تصادم المنظورين المختلفين فإن النتيجة تكون كالتالي:

1 - ذكر يفرض نفسه على أنثى قلقة جدًّا ومتوترة.

2 - أنثى يجبرها خوفها على أن تتعذر وتتلون لكي يتأجل الأمر.

3 - ذكر يتفهم قلق الأنثى، وفي المقابل أنثى تتفهم توق الذكر فيحدث تفاهم وتناغم وذلك هو الأصح.

الحـل:

لا يصح من الذكر فرض نفسه على الأنثى رغم توترها وقلقها فهذا غباء عاطفي. ولا يصح أيضًا كذب الأنثى وتمنعها الصادر عن الخوف والقلق فهذا أيضا غباء عاطفي. إذ أن الذكر لن يفهم ترددها على أنه خوف، بل سيفهم ذلك على أنه عدم إعجاب به.

ولكي نحل الإشكال يجب أن نخبر الذكر بأن الأنثى تكون خائفة لدرجة أن عضلات رحمها تنقبض في هذه اللحظة وهي غير متهيئة لعملية الاتصال الجنسي للأسباب التالية:

- الإرهاق: إن عملية استعداد المرأة للعرس متعبة ومجهدة ولذلك فهي تكون مرهقة حين ينتهي العرس.
- المرأة العذراء تكون خائفة ومتوترة من أولى لحظات الاتصال الجنسي فهي تسمع أنها ليست تجربة سارة وأنها مليئة بالدماء ولذلك تتوتر وتتقبض عضلات رحمها وتكون غير متهيئة لأي عملية اتصال جنسي. وأما المرأة الثيب فهي تبحث عن تميز وتفرد في أولى التجارب الجنسية مع الشريك العاطفي.

وبالتالي على الذكر أن يضبط لهفته وتوقه ويجب على الأنثى أن تحد من خوفها وقلقها وبشكل عام إذا كان الذكر مسيطرًا على نفسه وأعطى للأنثى مساحة ووقتًا لكي تهدأ فإن الأنثى في النهاية ستبدأ بالتساؤل لماذا لم يأت بعد؟ لماذا لم يقترب مني؟ ألا يريدني؟ ألست جميلة؟

وإذا ما استطاع الذكر إيصال الأنثى بهدوئه إلى هذا التساؤل فقد نجح في خلق استعداد أولي لديها يجعلها أكثر تقبلا للسلوك الحميمي.

نصائح للرجال في ليلة الدخلة:

- العملية الجنسية ليست تحديًا يجب أن تفوز فيه بل هي مجرد عملية اتصال ناجح تبدأ من الأفكار إلى العواطف ثم الجسد.
- الجنس يكون ألذ كلما كان عاطفيًا ويكون مملًا إذا كان آليًا بحتًا.
- من المهم تعويد المرأة العذراء على حضورك معها على سرير النوم قبل أن تبدأ معها عملية الاتصال الجنسي. فحين تكتفي فقط بالنوم بجانبها ليومين أو ثلاثة فهي حينها تقبل حضورك وتبدأ بالتفكير بموعد لمسك لها وبالتالي يظهر التوق والاشتياق.
- يجب أن تكون رقيقا ولطيفا وبطيئًا في أولى عمليات الاتصال الجنسي وألا تباشر ذلك إلا بعد تمهيد وتواصل عاطفي ينجح في خفض توترات ومخاوف المرأة من هذه التجربة.
- التحدث مع المرأة بشأن هذه التجربة بكل شفافية والتعرف على مستوى المخاوف والقلق والتوترات لديها.
- اعمل على أن تكون أولى لحظات الاتصال الجنسي فيما بينكما ذكرى جميلة لا تنسى وركز على الاهتمام بالبيئة المحيطة (الإضاءة، الأصوات التوقيت، الرائحة. إلخ)، حاول أن تستثير حواسها كلها بشكل يطمئنها ويجعلها تسترخي.
- دعها تهدأ وأعطها وقتًا لكي تبدأ بالتساؤل متى سيأتي فهي خائفة من شيء واحد في هذه اللحظة وهو أنت أي الذكر.
- المسها كثيرا لمسًا خاليًا من الإيحاءات الجنسية.

الاحتياج الطبيعي للمس

يعد اللمس أداة أساسية للتعبير عن العاطفة البشرية، وهو في نفس الوقت احتياج طبيعي لا بد من إشباعه في كل إنسان.

إن لمس الإنسان للإنسان له أثر كبير على المشاعر والعواطف، فنحن إذا أردنا من شخص الهدوء فإننا نلمسه في محاولة لتهدئته وإشعاره بعاطفتنا. وعندما نفرح فنحن نحضن بعضنا بعضًا ونعانق بعضنا بعضًا وقد نضرب الكف بالكف تعبيرًا عن سرورنا بأننا نجحنا في تحقيق شيء ما.

ولو تأملنا جيِّدًا في اللمس بجميع أشكاله لوجدنا أنه أداة رائعة للتعبير عن العاطفة وهو احتياج دفين في طبيعة كل إنسان.

الإنسان (بفرعيه الذكور والإناث) لديه احتياج طبيعي للمس وبشكل أخص الأنثى فهي تحب اللمس الذي يحمل عاطفة خالية من الشهوة لمس التشجيع والإعجاب، والمحبة والدعم والمساندة. ولذلك فإن لمس الذكر للأنثى لمسة الإنسان للإنسان لمسة الصديق للصديق، لمسة الاحترام والعطف هي الجزء المحوري للعاطفة النقية بين الطرفين.

فالأنثى كما أسلفنا تبحث عن أمان وترى أمانها في الذكر، ولكن عندما تلاحظ أن الذكر لا يلمسها لمسًا عاطفيًّا ولا يتفاعل معها إلا تفاعلًا شهوانيًّا، يزداد قلقها ولا يشبع أمنها فهي تريد لمسة إنسان لإنسان لمسة نقية تعبر عن عاطفة حقيقية وحب حقيقي.

وهي لا تريد أن تشعر بأنها كائن مستهلَك يستخدم لتفريغ شهوة آنية. هي تريد أن تشعر بانها في علاقة تحترمها وترعى إنسانيتها. ولذلك فهي تريد أن يلمسها زوجها في أغلب الأحيان لمسًا عاطفيًا خاليًا من الشهوة وهي عندما تشتكي للشريك العاطفي لا تبحث عن حلول فقط، بل أيضًا عن مواساة ودعم. وفي هذه النقطة بالذات تسكن أهمية اللمس. خاصة إذا ما عرفنا أن المدخل إلى استثارة الأنثى جنسيًّا إنما يأتي من خلال لمسها عاطفيًا، بعكس الرجل الذي يستثار من خلال الاحتكاك الجسدي.

إذن اللمس في العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة مهم جدًّا ويمكن القول إن له ثلاثة أشكال:

1 – لمس عاطفي إيجابي أي دون إيحاءات جنسية، هدفه تحية وتطمين وتشجيع ودعم ومواساة الطرف الآخر.

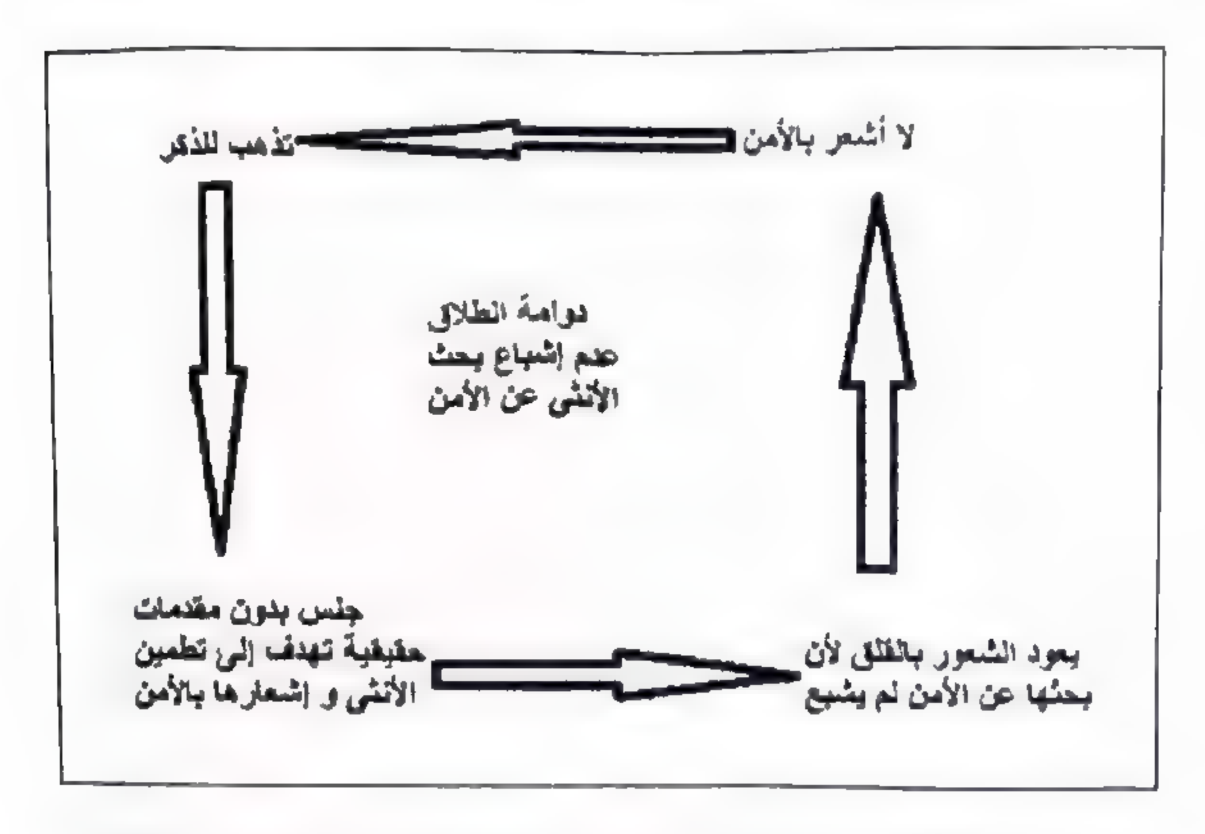
2 – لمس عاطفي سلبي وهو شبيه بالنوع الأول، ولكنه يسعى لبث رسائل عاطفية سلبية كالتخويف والإشعار بالمنع أو عدم الاتفاق أو حتى الغضب واللامبالاة.

3 – لمس ذو إيحاءات جنسية هدفه الإغراء والإثارة والتعبير عن الرغبة والاشتهاء.

احتياج الأنثى للمس:

في أحيان كثيرة يكون الفشل العاطفي نتيجة تخرج وتصدر عن آلية مركبة تؤدي إلى دوامة من الخمول العاطفي. وهذا الخمول العاطفي ليس شيئًا يحدث دون مقدمات تدفعه وتجبره على الظهور، بل إنه عبارة عن تراكم لسلوكيات متكررة تخالف طبيعة العلاقة العاطفية التي تقول إن الأنثى باحثة عن أمان وأن الذكر باحث عن راحة. وقد وجدنا من خلال بحثنا

في لغة الأنثى والذكر وجود نمط متكرر عادة ما ينتهي بحدوث انفصال عاطفي كما هو موضح في الشكل التالي:

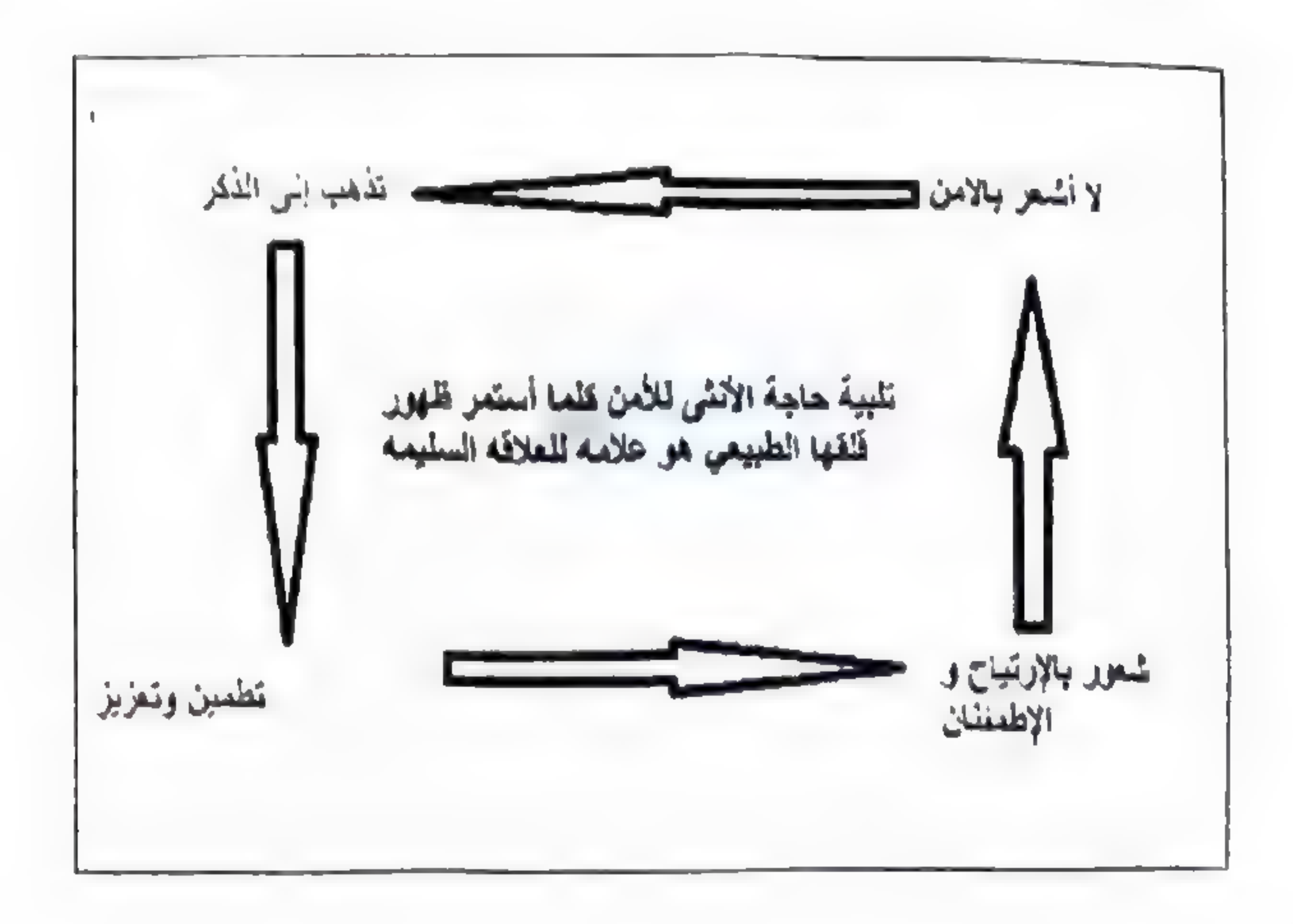


كبت لذة الأنثى المتمثلة في اللمس العاطفي الخالي من الشهوة يقتل الأنثى ويجعلها تشعر بأنها كائن استهلاكي لا قيمة له. وبالتالي يمهد إلى علاقة زوجية جافة خالية من الهناء وقد تنتهي بالطلاق كنتيجة لعدم شعور الأنثى بالأمن العاطفي. مما يجعلها أنثى باردة لا تشُعر الذكر بالراحة والاحترام فينفصل الطرفان انفصالًا معنويًا حتى لو لم يحدث الطلاق.

علاقة الأنثى والذكر مثل علاقة الشمس بالقمر فالشمس ترسل دفء ضوئها كل يوم إلى القمر فيرد القمر ذلك الجميل ويضيء ليلًا وكذلك هي الأنثى إشعارها بالدفء والأمان يجعل منها كائنًا مضيئًا (ليلًا).

ولذلك لا بد للذكر خاصة أن يعي هذا النقطة؛ فاقتراب الأنثى منك لا يعني أنها اقتربت لأجل احتياج جنسي، هي تقترب منك لأنها تريد أن تشعر

بالأمن وشعورها بالأمن يأتي من خلال التطمين واللمس الذي يعبر عن عاطفتك كذكر متزن يعكس شخصية الأب أول شخصية أحبتها الأنثى. ولذلك فإن العلاقة السليمة تبدأ عندما تجد الأنثى ردة فعل مطمئنة من الذكر تشبع بحثها عن الأمن.



مراحل تطور العلاقة العاطفية بين الطرفين

سيطول بنا الحديث لو ركزنا على كل تفاصيل الزواج وكيفية المحافظة على العلاقة العاطفية بين الزوج والزوجة ولذلك نكتفي هنا بوضع نموذج لتطور العلاقة العاطفية من خلاله يمكن للزوجة والزوجة تحديد موقعهما العاطفي ثم العمل على تطوير علاقتهما لكي تنتقل إلى مستوى يرضيهما. تمر العلاقة العاطفية بخمس مراحل إلى أن تصل إلى كمالها المنشود الذي هو الحب وهذه المراحل هي على النحو التالي: -

1 - الرغبات والمخاوف:

في البداية يكون لدى كل من الرجل والمرأة احتياجات عاطفية ورغبات جنسية محددة، ولكن هذه الرغبات عادة ما تصطدم بجدار الخوف. الخوف من الاقتراب من الآخر والخوف من ألا تقبل أو ألا تفهم هذه الرغبات. إضافة إلى ذلك بعض التوتر الذي يكون مصدرة الحيرة وعدم معرفة كيفية شرح وتوضيح هذه الرغبات والاحتياجات للآخر.

2 - اللقاء والتوتر:

يبدأ اللقاء بين الطرفين في وجود حالة من التوتر الطبيعي والخوف بشكل عام من الرفض وعدم القبول من الطرف المقابل؛ ولذلك يحاول كل طرف في هذه الفترة التكلف وإبراز جانبه الأفضل في محاولة لجذب انتباه الآخر.

3 – السكون:

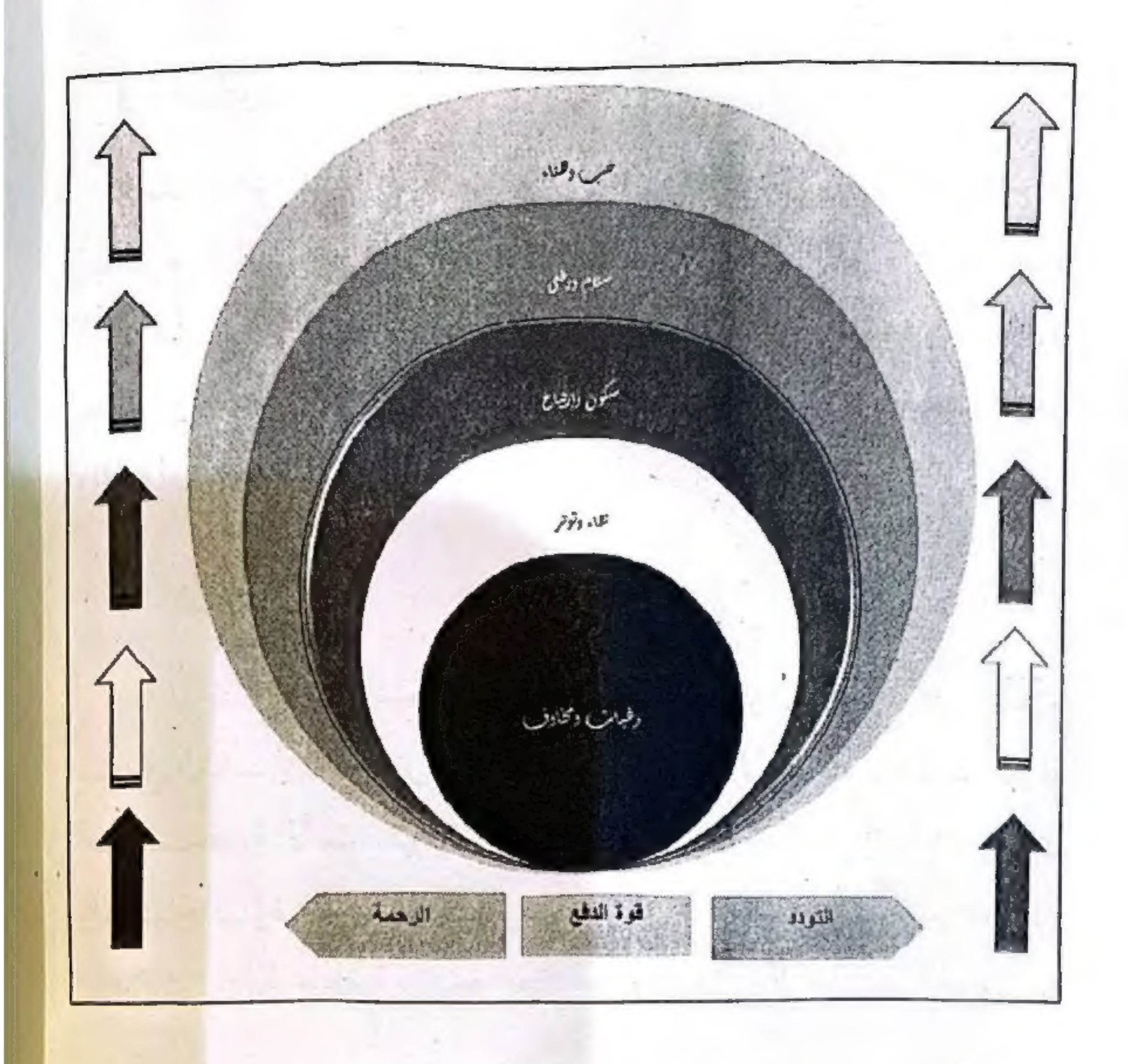
السكون هي تلك الحالة من غياب التوتر والقلق بين الرجل والمرأة. إنها المرحلة التي يبدأ فيها الطرفان بالشعور بمشاعر إيجابية هائلة لمجرد الوجود في محيط الشريك العاطفية. علامة هذه المرحلة هو الشعور لأول مرة بحالة من الهدوء الداخلي عند اللقاء وغياب لهذا الشعور في لحظات البعد والافتراق. بعدها ينتقل الطرفان إلى المرحلة الرابعة.

4 – السلام:

إنها المرحلة التي يصبح فيها الشعور الدائم بين الطرفين هو السلام سواء في الغياب أو الحضور هنالك شعور بالثقة والاطمئنان وهنالك معرفة أعمق بشخصية الآخر. كما أن هنالك درجة عالية جدًّا من إشباع الرغبات والاحتياجات إضافة على وجود رضى فكري وعاطفي وجنسي متبادل. أي أن هنالك تبادلية عاطفية سليمة تحفظ حالة السلام والرضى بين الطرفين.

5 – الحب:

الحب كشعور يظهر على كافة مستويات تطور العلاقة العاطفية، ولكنه يختفي ويعود مرة أخرى للظهور حسب المواقف العاطفية فهو كالشمس يشرق ويغرب ولكنه في هذه المرحلة يتسم بالثبات فهو دائم الشروق في العالم الداخلي لكل من الرجل والمرأة. وهذه هي المرحلة الأخير ة لعملية تطور العلاقة العاطفية السليمة وهي ثبات الحب. فيها يكون لدى الطرفين يقين عميق وثابت أن كل فعل يصدر من الآخر تقف خلفة نية خير وسلام حقيقي تجاه الآخر. وهي مرحلة عميقة من التواصل الفكري والعاطفي إضافة إلى وجود شفافية عالية بين الطرفين.



نموذج تطور العلاقة العاطفية

ويبقى تحرك العلاقة العاطفية من مرحلة إلى أخرى مربوطًا بعنصرين أساسيين هما قوة الدفع التي تنقل العلاقة من مستوى إلى آخروهما:

- المودة: الاقتراب من الآخر بذوق ولطف أي أن يكون هنالك فن في الاتصال.
- الرحمة: ألا يكن الإنسان للإنسان الآخر إلا كل المشاعر الإيجابية وألا يتمنى له إلا كل خير وسرور فيحزنه إذا شعر الآخر بالأذى حتى ولو كانت شكوكه تشوكه.

الخاتمة

في هذا الكتاب حاول المؤلف سد تلك الفراغات التي تعاني منها ثقافتنا العاطفية وذلك من خلال بناء نموذج تفسيري للعلاقات العاطفية. ونحن لا ندعي كمال النموذج ومقدرته على تفسير كل شيء يخص الجانب العاطفي للعلاقة الزوجية. ولكننا نقول إن في هذا الكتاب نموذجًا عاطفيًا يفسر الكثير من الإشكالات العاطفية التي يعاني منها المجتمع.

وفي النهاية يمكن القول إن العلاقات العاطفية في مجتمعنا تفشل في النمو والتطور لسببين رئيسين:

الأول: ثقافتنا العاطفية لا تقدم معلومات واضحة عن طريقة بناء العلاقة العاطفية مع الجنس الآخر. وهنالك في نفس اللحظة فصل بين الجنسين يمنع حدوث ونشوء المعرفة من خلال التجربة. ولذلك يبدأ الزواج بوعي عاطفي صفري فتفشل العلاقة العاطفية في النمو والتطور نظرًا لغياب البعد الفكري العاطفي الصحيح وبالتالي غاب السلوك العاطفي السليم. نحن نعلم كيف نتزوج، ولكن لا نعلم كيف نبني علاقة عاطفية ناجحة.

الثاني: دخول الإيديولوجيا في العلاقة العاطفية، نلاحظ في واقعنا الاجتماعي دخول الصراع الإيديولوجي بين النساء والرجال إلى صلب العلاقة العاطفية وهذا نذير شؤم. ولا بد من الفصل بين الإيديولوجيا وبين العلاقة العاطفية مثال: إن اشد الرأسماليين إيمانا بالرأسمالية وبمبدأ الربح والخسارة لا يعيش وفق هذا المبدأ مع أهله فهو يرعى أبناءه وزوجته ويضحي

لأجل سعادتهم ورفاههم، ولا يعاملهم وفق مبادئ العمل الرأسمالي. وإن أكثر أهل الأرض إيمانًا بالشيوعية لن يشارك زوجته مع أحد. ولذلك على الإيديولوجيا النسوية وردة الفعل الذكورية الابتعاد عن مجال العلاقة العاطفية. وذلك لأن الانغماس الإيديولوجي في العلاقة العاطفية يحولها إلى علاقة صراع وبالتالي يتوقف تطورها وتتصلب أو يحدث الانفصال. إن وجود التودد والرحمة في العلاقة العاطفية شرط أساسي من شروط تطور ونمو العلاقة. وهذه الشروط خارجه عن نموذج الصراع، بل تقع في صلب نموذج التراحم بين البشر.

أزمتنا العاطفية

التوتر والسكون

نحن دون أدنى شك نعاني من أزمة عاطفية اجتماعية حادة. يمكن توصيف هذه الحالة بأنها أزمة عاطفية ويمكن توصيفها بأنها توتر شديد بين الذكر والأنثى.

قد تختلف الكلمات، ولكن الدلالة واضحة وضوح الشمس. العلاقات العاطفية في مجتمعنا تعاني جداً فهي لا تنمو بشكل صحيح حين تكون خارج إطار الزواج ولا تتطور بشكل طبيعي حين تكون داخل إطار الزواج. وهذا السكون الذي يفترض أن يكون ثمرة العلاقات العاطفية [illegible] الأشياء فيها. فما هي طبيعة المشكلة يا ترى؟




ISBN 978-603-04-5331-3